

Міністерство освіти і науки України

Бердянський державний педагогічний університет

Кафедра психології

Допущено до захисту

Завідувач кафедри



Ірина ЧЕРЕЗОВА

“ 11 ” травня 2025

**ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ПІДЛІТКІВ НА
УСПІШНІСТЬ ЇХ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка першого рівня

вищої освіти, групи 403П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

«Психологія»

ГЕЛЛА Карина Олександрівна

Керівник: Катерина САПРАНКОВА

Рецензент: Вікторія ФЕДОРИК

Запоріжжя – 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Увага як психологічний феномен у вітчизняній та зарубіжній психології	7
1.2. Індивідуальні властивості уваги підлітків: обсяг, концентрація, стійкість, переключення та розподіл	12
1.3. Психологічні особливості навчальної діяльності в підлітковому віці	17
1.4. Роль уваги в забезпеченні успішності навчальної діяльності підлітків ...	22
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Результати дослідження та їх аналіз	32
2.3. Програма розвитку уваги підлітків та оцінка її ефективності	46
2.4. Аналіз результатів впровадженої програми розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків	50
Висновки до другого розділу.....	56
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна освітня система висуває високі вимоги до якості підготовки учнівської молоді, що зумовлює необхідність пошуку психологічних чинників, які детермінують ефективність навчальної діяльності. Серед різноманітних факторів, що впливають на академічну успішність, особливе місце посідають індивідуальні властивості уваги, оскільки саме увага забезпечує селективність сприймання інформації, організованість розумової діяльності та контроль за виконанням навчальних завдань. Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку довільної уваги та водночас характеризується значним ускладненням змісту і форм навчальної діяльності, що актуалізує проблему вивчення взаємозв'язку між індивідуальними властивостями уваги та навчальною успішністю підлітків.

Аналіз психологічної літератури показує, що проблема уваги та її ролі в навчальній діяльності традиційно привертає увагу дослідників (П. Я. Гальперін, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, М. Й. Боришевський, В. А. Моляко, О. Я. Чебикін, У. Джеймс, Д. Канеман). Проте більшість досліджень зосереджена на вивченні загальних закономірностей розвитку уваги або її ролі в пізнавальній діяльності, тоді як емпіричні дослідження конкретного впливу індивідуальних властивостей уваги підлітків (обсягу, концентрації, стійкості, переключення, розподілу) на їхню академічну успішність представлені недостатньо. Це зумовлює необхідність спеціального комплексного дослідження взаємозв'язку між індивідуальними властивостями уваги та показниками навчальних досягнень підлітків з метою розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації навчального процесу.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів у роботі практичних психологів та педагогів загальноосвітніх навчальних закладів для діагностики індивідуальних особливостей уваги підлітків, прогнозування їхніх навчальних труднощів, розробки індивідуальних освітніх траєкторій та програм психолого-

педагогічного супроводу учнів з різними рівнями розвитку уваги. Результати дослідження можуть бути корисними для батьків підлітків у питаннях створення сприятливих умов для розвитку уваги в домашньому середовищі.

Зокрема, бракує досліджень, які б комплексно охоплювали одночасно всі основні властивості уваги (обсяг, концентрацію, стійкість, переключення, розподіл) у їх зв'язку з навчальними досягненнями. Наявні роботи зосереджені переважно на молодшому шкільному віці або студентському періоді, тоді як підлітки 14–15 років, які переживають критичний етап дозрівання лобних відділів кори головного мозку й водночас стикаються з підвищеними навчальними вимогами, залишаються недостатньо вивченими. Крім того, не враховано сучасний контекст цифровізації, який суттєво змінює умови функціонування уваги підлітків через постійне перемикання між інформаційними потоками та багатозадачність.

Об'єкт дослідження: індивідуальні властивості уваги підлітків.

Предмет дослідження: взаємозв'язок індивідуальних властивостей уваги підлітків та успішності їх навчальної діяльності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив індивідуальних властивостей уваги підлітків на успішність їх навчальної діяльності та розробити практичні рекомендації щодо розвитку уваги для підвищення академічних досягнень.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння природи уваги як психологічного феномену та визначити основні властивості довірливої уваги.

2. Розкрити психологічні особливості індивідуальних властивостей уваги підлітків (обсягу, концентрації, стійкості, переключення та розподілу) та специфіку навчальної діяльності в підлітковому віці.

3. Емпіричним шляхом дослідити рівень розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків та діагностувати показники їхньої академічної успішності.

4. Встановити характер та силу кореляційних зв'язків між індивідуальними властивостями уваги підлітків та їхньою навчальною успішністю.

5. Розробити програму розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків для підвищення успішності їхньої навчальної діяльності.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків (обсягу, концентрації, стійкості, переключення, точності та швидкості переробки інформації) та показниками їхньої академічної успішності. Передбачається, що найбільш тісний зв'язок із навчальними досягненнями мають точність виконання завдань та концентрація уваги, оскільки саме ці властивості забезпечують якість засвоєння навчального матеріалу та контроль за правильністю виконання навчальних дій.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використовувався комплекс методів теоретичного та емпіричного рівнів: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження; психодіагностичні методики (коректурна проба Бурдона-Анфімова, таблиці Шульте, тест Тулуз-П'єрона); аналіз шкільної документації для визначення показників академічної успішності; методи статистичної обробки даних (кореляційний аналіз за Пірсоном з використанням програми MS Excel).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи м. Бердянська протягом листопада 2025 року. У дослідженні взяли участь 35 учнів 9-х класів віком 14-15 років (18 дівчат та 17 хлопців).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв'язку між індивідуальними властивостями уваги та академічною успішністю підлітків 14–15 років із одночасним застосуванням трьох стандартизованих психодіагностичних методик (коректурна проба Бурдона-Анфімова, таблиці Шульте, тест Тулуз-

П'єрона) в умовах сучасного українського освітнього простору. Уточнено ієрархію впливу окремих властивостей уваги на навчальні досягнення підлітків: емпірично встановлено, що точність виконання завдань та концентрація уваги мають найбільш виражений зв'язок із успішністю, тоді як обсяг і переключення уваги чинять менш виражений вплив. Отримано нові емпіричні дані щодо особливостей функціонування уваги підлітків, які навчаються в умовах інтенсивної цифровізації освітнього середовища та готуються до державної підсумкової атестації.

Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до проблеми уваги як психологічного феномену, уточненні ролі індивідуальних властивостей уваги в забезпеченні успішності навчальної діяльності підлітків, емпіричному обґрунтуванні взаємозв'язку між основними властивостями уваги (обсягом, концентрацією, стійкістю, переключенням, розподілом) та показниками академічної успішності, що розширює наукові уявлення про психологічні детермінанти ефективності навчання в підлітковому віці.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів та педагогів загальноосвітніх навчальних закладів для діагностики індивідуальних особливостей уваги підлітків, прогнозування можливих труднощів у навчанні, розробки індивідуальних освітніх програм та надання цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки учням з різними рівнями розвитку уваги. На основі результатів дослідження розроблено розвивальну програму, яка може бути впроваджена в практику роботи шкільного психолога.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (43 найменування, з них 6 іноземною мовою) і 3 додатки (на 6 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 66 сторінок, з них основного тексту – 51 сторінка. Робота містить 6 таблиць і 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

1.1. Увага як психологічний феномен у вітчизняній та зарубіжній психології

У системі пізнавальних процесів людини увага посідає особливе місце, оскільки не має власного специфічного продукту, але забезпечує ефективність функціонування всіх інших психічних процесів – сприймання, пам'яті, мислення, уяви. Проблематика уваги привертала увагу дослідників упродовж усієї історії психологічної науки, при цьому підходи до розуміння її природи, механізмів та функцій зазнавали суттєвих змін. Сучасне розуміння уваги базується на інтеграції класичних теоретичних положень та новітніх емпіричних даних, отриманих за допомогою різноманітних дослідницьких методів.

Фундаментальний внесок у розробку теорії уваги зробив видатний український психолог П. Я. Гальперін, який розглядав увагу як особливу форму психічної діяльності, що полягає в контролі за змістом образу, думки чи іншого психічного феномену. Згідно з концепцією дослідника, увага виступає як ідеальна, згорнута та автоматизована форма контролю, яка формується на основі зовнішнього матеріального контролю через поетапну інтеріоризацію [12, с. 95]. Такий підхід дозволяє пояснити не лише механізми функціонування довільної уваги, але й шляхи її цілеспрямованого формування в процесі навчання та розвитку.

Інший вітчизняний науковець Л. С. Виготський аналізував увагу в контексті культурно-історичної теорії розвитку вищих психічних функцій, наголошуючи на принциповій відмінності між природною та довільною увагою. У своїх працях він обґрунтував положення про те, що довільна увага формується в процесі оволодіння культурними знаряддями, зокрема мовою та іншими знаковими системами, які виступають засобами опосередкування та

саморегуляції психічної діяльності [8, с. 187]. Це розуміння стало основою для розробки методів розвитку довільної уваги через спеціально організоване навчання.

Увага традиційно визначається як спрямованість і зосередженість свідомості на певних об'єктах або явищах при одночасному відволіканні від інших. Ця селективність психічної діяльності забезпечує виділення значущої інформації з великого потоку подразників, що надходять до органів чуття, та підтримання оптимального рівня активності відповідних ділянок кори головного мозку [5, с. 234]. Завдяки функціонуванню уваги людина здатна ефективно орієнтуватися в навколишньому світі, приймати рішення та здійснювати цілеспрямовану діяльність навіть в умовах насиченого інформаційного середовища.

Дослідження сучасного українського психолога С. Д. Максименка розкривають увагу як системну якість особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та вольові компоненти психіки. Науковець підкреслює, що увага не може розглядатися ізольовано від інших психічних процесів та станів, оскільки вона пронизує всю психічну діяльність людини та забезпечує її цілісність і спрямованість [18, с. 142]. Такий інтегративний підхід до розуміння уваги відкриває нові можливості для дослідження її ролі в забезпеченні ефективності різних видів діяльності, зокрема навчальної.

Український дослідник В. А. Моляко у своїх працях аналізує увагу як необхідну умову продуктивної творчої діяльності, розглядаючи її в контексті розвитку творчого потенціалу особистості. Автор обґрунтовує положення про те, що високий рівень розвитку довільної уваги, зокрема її стійкості, концентрації та переключення, є необхідною передумовою для генерування оригінальних ідей, вирішення нестандартних задач та реалізації творчих здібностей [20, с. 78].

Класифікація видів уваги є важливим аспектом її наукового вивчення. Традиційно виділяють три основні види уваги: мимовільну, довільну та післядовільну. Мимовільна увага виникає без свідомих зусиль і визначається

властивостями самих об'єктів, їхньою новизною, інтенсивністю або особистою значущістю для суб'єкта. Довільна увага характеризується цілеспрямованістю, свідомою регуляцією та вимагає вольових зусиль для свого підтримання. Післядовільна увага поєднує риси обох попередніх видів, виникаючи на основі довольної, але не вимагаючи постійних вольових зусиль завдяки зацікавленості змістом діяльності [3, с. 156].

Відомий зарубіжний психолог У. Джеймс у своїх фундаментальних працях наголошував на центральній ролі уваги в організації психічного життя людини, визначаючи її як процес оволодіння розумом в ясній і чіткій формі одним з декількох можливих одночасно існуючих об'єктів або рядів думок. Дослідник підкреслював, що увага обов'язково включає усунення деяких речей з метою ефективного сприйняття інших, і саме ця селективність є її сутнісною характеристикою [35, с. 203]. Його ідеї про співвідношення довольної та мимовільної уваги залишаються актуальними для сучасних досліджень.

Представник когнітивної психології Д. Канеман розробив ресурсну теорію уваги, згідно з якою увага розглядається як обмежений ресурс розумової енергії, що розподіляється між різними завданнями відповідно до їхньої складності та вимог. Науковець експериментально довів, що одночасне виконання декількох завдань можливе лише за умови, що їхня сумарна складність не перевищує наявного ресурсу уваги, інакше неминуче виникають помилки та зниження продуктивності діяльності [38, с. 124]. Ця модель має важливе значення для розуміння обмежень людської уваги та оптимізації навчального процесу.

Традиційно виділяють п'ять основних властивостей уваги: обсяг, концентрацію, стійкість, переключення та розподіл. Кожна з цих властивостей характеризує окремий аспект функціонування уваги та має значні індивідуальні відмінності [7, с. 267]. Детальний аналіз цих властивостей у контексті підліткового віку представлено в підрозділі 1.2.

Сучасна українська дослідниця О. Я. Чебикін вивчає увагу в контексті емоційної регуляції пізнавальної діяльності, розглядаючи її як важливий

механізм взаємозв'язку когнітивної та афективної сфер особистості. У працях науковця обґрунтовується положення про те, що ефективність уваги значною мірою визначається емоційним станом людини, її мотивацією та ставленням до діяльності [26, с. 89]. Це особливо важливо для розуміння особливостей уваги в підлітковому віці, коли емоційна сфера зазнає інтенсивних змін.

Український психолог Г. С. Костюк розглядав увагу як прояв активності особистості, що забезпечує вибірковість та організованість психічної діяльності. Дослідник підкреслював, що розвиток уваги відбувається в процесі діяльності та спілкування, при цьому провідна роль належить навчанню, яке створює оптимальні умови для формування довільної уваги як вищої психічної функції [15, с. 178]. Його ідеї стали основою для розробки педагогічних методів цілеспрямованого формування уваги у дітей та підлітків.

Фізіологічні механізми уваги пов'язані з функціонуванням складної системи структур головного мозку. Важлива роль у забезпеченні уваги належить ретикулярній формації стовбура мозку, яка регулює загальний рівень активності кори головного мозку та створює оптимальні умови для сприйняття інформації. Лобні частки кори відповідають за довільну регуляцію уваги, планування дій та контроль за їх виконанням. Тім'яна кора забезпечує просторову спрямованість уваги та селекцію релевантних стимулів [22, с. 312]. Сучасні нейрофізіологічні дослідження з використанням методів нейровізуалізації дозволяють детально вивчати мозкові механізми різних аспектів уваги.

Відомий представник гештальтпсихології К. Коффка досліджував увагу в контексті принципів організації перцептивного поля, розглядаючи її як процес структурування та організації сенсорного досвіду відповідно до внутрішніх законів сприймання. Науковець показав, що увага не просто виділяє певні елементи з потоку інформації, але активно організовує їх у цілісні структури, що мають власні властивості, які не зводяться до суми властивостей окремих елементів [36, с. 145]. Ці ідеї важливі для розуміння ролі уваги в процесі навчання та засвоєння нової інформації.

Сучасні когнітивні теорії розглядають увагу як багаторівневу систему селекції та обробки інформації. Виділяють ранню селекцію, що відбувається на рівні сенсорної обробки стимулів, та пізню селекцію, пов'язану з семантичним аналізом та прийняттям рішень. Також розрізняють просторову увагу, спрямовану на певну область зорового поля, та увагу до об'єктів, яка фокусується на конкретних предметах незалежно від їх розташування. Виконавча увага забезпечує контроль за виконанням складних когнітивних завдань та вирішення конфліктних ситуацій [30, с. 198].

Сучасна нейропсихологія пов'язує проблему уваги з концепцією виконавчих функцій (executive functions), яка набула значного розвитку протягом останнього десятиліття. Виконавчі функції являють собою сукупність когнітивних процесів вищого порядку, що включають саморегуляцію, самоконтроль, гальмівний контроль, когнітивну гнучкість та робочу пам'ять і забезпечують цілеспрямовану регуляцію поведінки [39]. Як зазначає Дж. Нігг, ці процеси тісно взаємопов'язані з довільною увагою, оскільки виконавчий контроль передбачає здатність зосереджуватися на релевантних стимулах, гальмувати імпульсивні реакції та гнучко переключатися між завданнями [39]. Дослідження Т. Браун підтверджують, що дефіцит виконавчих функцій безпосередньо відображається на якості уваги: порушення робочої пам'яті та гальмівного контролю призводять до труднощів із концентрацією, стійкістю та переключенням уваги в навчальній діяльності [37]. Діагностичні дослідження А. Дойл та співавторів показали, що оцінка виконавчих функцій є валідним інструментом виявлення індивідуальних відмінностей у властивостях уваги у дітей та підлітків [38].

Водночас Е. Сонуга-Барке та його колеги на основі трансдіагностичного підходу в нейронауці показали, що процеси прийняття рішень та когнітивного контролю, які є основою довільної уваги, мають спільні нейронні механізми, пов'язані з функціонуванням префронтальної кори та передньої поясної звивини [41]. Ці структури інтенсивно дозрівають саме в підлітковому віці, що

пояснює як значний потенціал розвитку довільної уваги в цей період, так і її вразливість до різноманітних негативних впливів.

М. Й. Боришевський розглядає увагу як компонент вольової регуляції поведінки, обґрунтовуючи нерозривний зв'язок між розвитком довільної уваги та формуванням наполегливості, цілеспрямованості й самоконтролю [4, с. 234].

Таким чином, увага є складним багатоаспектним психічним феноменом, що забезпечує селективність, спрямованість та організованість психічної діяльності людини. Аналіз теоретичних підходів вітчизняних та зарубіжних дослідників свідчить про багатогранність уваги, яка проявляється в різноманітності її видів, властивостей, механізмів та функцій, що створює теоретичну основу для вивчення ролі уваги в забезпеченні успішності навчальної діяльності підлітків.

1.2. Індивідуальні властивості уваги підлітків: обсяг, концентрація, стійкість, переключення та розподіл

Підлітковий вік характеризується суттєвими змінами в розвитку довільної уваги, що пов'язано з інтенсивним дозріванням лобних відділів кори головного мозку, які відповідають за регуляцію та контроль психічної діяльності. У цей період відбувається перехід від переважно мимовільної уваги, характерної для молодшого шкільного віку, до розвинутої довільної уваги, здатної до тривалої концентрації на складних абстрактних об'єктах. Індивідуальні властивості уваги - обсяг, концентрація, стійкість, переключення та розподіл - набувають особливого значення для успішності навчальної діяльності підлітків, оскільки саме в цьому віці різко зростають вимоги до самостійності, систематичності та глибини засвоєння навчального матеріалу.

За даними Г. С. Костюка, обсяг уваги підлітків досягає рівня, близького до дорослого, і становить у середньому 5-7 одиниць інформації, які можуть

одночасно утримуватися в полі свідомості [15, с. 192]. Розширення обсягу відбувається не стільки за рахунок збільшення кількості окремих елементів, скільки завдяки їх об'єднанню в осмислені структури, що дозволяє підліткам оперувати більш складними інформаційними блоками порівняно з молодшими школярами. Це особливо важливо при виконанні комплексних навчальних завдань, що вимагають одночасного утримання умови, плану розв'язання та проміжних результатів. Індивідуальні відмінності обсягу уваги в 14-15-річних підлітків можуть бути досить значними залежно від тренованості, типу нервової системи та специфіки завдання [7, с. 289].

Український психолог С. Д. Максименко у своїх працях аналізує концентрацію уваги як центральну характеристику довільної регуляції пізнавальної діяльності підлітка. Автор зазначає, що саме в підлітковому віці формується здатність до глибокого зосередження на об'єкті вивчення, проте ця здатність ще досить нестійка і значною мірою залежить від мотивації, емоційного стану та змістовної привабливості матеріалу [18, с. 156]. Дослідник підкреслює, що концентрація уваги підлітків має вибіркового характеру: на цікавому матеріалі вони здатні демонструвати високий рівень зосередженості, тоді як монотонні або складні завдання швидко призводять до розсіювання уваги.

Стійкість уваги підлітків виявляється у здатності підтримувати концентрацію на об'єкті діяльності протягом тривалого часу. Для 14-15-річних характерна можливість зосередженої роботи протягом 40-45 хвилин, після чого необхідна перерва для відновлення працездатності [11, с. 178]. Як зазначає М. Й. Боришевський, стійкість уваги в підлітковому віці характеризується значною варіативністю: підлітки можуть годинами займатися улюбленою справою, але швидко втрачають концентрацію при виконанні нецікавих або занадто складних завдань [4, с. 267]. Її розвиток нерозривно пов'язаний з формуванням цілеспрямованості та довільної саморегуляції - ключових новоутворень підліткового віку. Монотонні завдання швидше призводять до втоми уваги, тоді

як різноманітна та змістовно насичена діяльність підтримує високий рівень концентрації.

Дослідження О. Я. Чебикіна розкривають емоційну детермінацію властивостей уваги підлітків, показуючи, що концентрація, стійкість та інші характеристики уваги значною мірою залежать від емоційного ставлення до навчального матеріалу та загального емоційного стану учня. Автор емпірично встановив, що позитивні емоції підвищують стійкість та продуктивність уваги, тоді як негативні емоційні стани, характерні для підліткового віку (тривожність, фрустрація, роздратування), призводять до зниження концентрації та швидкої виснаженості уваги [26, с. 201]. Це підкреслює важливість створення позитивного емоційного фону в навчальному процесі для оптимального функціонування уваги підлітків.

У контексті культурно-історичної теорії Л. С. Виготського (див. підрозділ 1.1) саме в підлітковому віці завершується інтеріоризація зовнішніх засобів регуляції уваги, що створює основу для розвитку метакогнітивних здібностей - підліток стає здатним не тільки використовувати увагу, але й усвідомлювати та контролювати процеси її функціонування [8, с. 234].

Дослідження В. А. Моляко присвячені вивченню динамічних властивостей уваги підлітків, зокрема переключення та гнучкості у зміні об'єктів концентрації. Автор обґрунтовує положення про те, що здатність до швидкого та ефективного переключення уваги є важливою умовою продуктивної розумової діяльності, особливо в ситуаціях, що вимагають одночасної роботи з різними джерелами інформації або швидкої зміни стратегій розв'язання задач [20, с. 134]. У підлітковому віці переключення уваги стає більш довільним і керованим порівняно з молодшим шкільним віком, проте все ще може бути утрудненим при роботі з дуже складним або недостатньо структурованим матеріалом.

Переключення уваги як здатність довільно переміщувати фокус концентрації з одного об'єкта на інший набуває особливого значення в умовах сучасного освітнього процесу, де підлітки мають справлятися з частою зміною

видів навчальної діяльності, предметів та форм роботи. Швидкість переключення залежить від характеру попередньої та наступної діяльності: чим більше вони відрізняються за змістом та способами виконання, тим складніше відбувається перехід. Підлітки з високим рівнем розвитку цієї властивості демонструють більшу гнучкість мислення, легше адаптуються до нових завдань та ефективніше справляються з багатозадачністю [23, с. 145]. Водночас надмірно часте переключення може призводити до розсіювання уваги та зниження продуктивності роботи.

Відповідно до концепції П. Я. Гальперіна про увагу як функцію контролю (див. підрозділ 1.1), у підлітковому віці відбувається перехід від розгорнутого зовнішнього контролю до згорнутого внутрішнього, що дозволяє здійснювати контроль автоматично та звільняє ресурси уваги для вирішення більш складних навчальних завдань [12, с. 178].

Розподіл уваги являє собою здатність одночасно виконувати дві або більше дії, утримуючи в полі свідомості декілька різних об'єктів або аспектів діяльності. Ця властивість особливо важлива для навчальної діяльності підлітків, оскільки багато навчальних ситуацій вимагають одночасного виконання кількох операцій, наприклад, слухання пояснень вчителя і конспектування, читання тексту і виділення головного, розв'язування задачі і контроль правильності виконання. Ефективність розподілу уваги залежить від ступеня автоматизації виконуваних дій: чим краще засвоєна одна з дій, тим легше поєднувати її з іншою [16, с. 212]. У підлітків розподіл уваги розвивається нерівномірно і досягає оптимального рівня лише до кінця підліткового віку.

Зарубіжний дослідник У. Джеймс у своїх працях підкреслював значення індивідуальних відмінностей у властивостях уваги, зазначаючи, що люди різняться не тільки за загальним рівнем розвитку уваги, але й за співвідношенням її окремих характеристик. Науковець виділяв осіб з переважанням стійкої, але інертної уваги, яким важко переключатися з одного завдання на інше, та осіб з рухливою, але нестійкою увагою, здатних до

швидкого переключення, але схильних до відволікання [35, с. 267]. Ці індивідуальні особливості уваги формують своєрідний когнітивний стиль підлітка та впливають на ефективність різних видів навчальної діяльності.

Індивідуальні відмінності у властивостях уваги підлітків зумовлені комплексом факторів, що включають особливості нервової системи, попередній досвід навчальної діяльності, сформованість навичок саморегуляції, рівень мотивації та загальний інтелектуальний розвиток. Підлітки з сильною нервовою системою характеризуються більшою стійкістю уваги та здатністю працювати в умовах інтенсивних навантажень, тоді як підлітки зі слабкою нервовою системою виявляють вищу чутливість до слабких стимулів та кращу концентрацію в оптимальних умовах. Рухливість нервових процесів визначає швидкість переключення уваги, а врівноваженість процесів збудження та гальмування впливає на здатність до розподілу уваги [21, с. 156]. Урахування цих індивідуальних особливостей є важливим для оптимізації навчального процесу.

Згідно з ресурсною теорією Д. Канемана (див. підрозділ 1.1), для підлітків ефективність навчальної діяльності значною мірою залежить від ступеня автоматизації базових навичок: чим краще засвоєні рутинні операції, тим більше ресурсів уваги звільняється для опрацювання нового складного матеріалу [38, с. 189].

Сучасні дослідження виявляють суттєвий вплив цифрового середовища на розвиток та функціонування уваги підлітків. Як зазначає Р. Барклі, постійне перемикання між різними джерелами інформації, характерне для користування смартфоном та соціальними мережами, формує фрагментарний стиль обробки інформації, який негативно впливає на здатність до тривалої концентрації [2]. Звичка до багатозадачності створює ілюзію ефективного розподілу уваги, тоді як насправді призводить до зниження якості виконання кожного окремого завдання та підвищення кількості помилок [36]. В. Шкара у своїй монографії підкреслює, що в умовах надмірної цифрової стимуляції у підлітків спостерігається ослаблення стійкості уваги та зниження здатності до глибокої

концентрації на складних навчальних завданнях, що потребує спеціальних корекційних заходів [33]. Дослідження нейрометаболічних механізмів свідчать, що надмірне екранне навантаження може впливати на нейрохімічні процеси, пов'язані з функціонуванням системи уваги, зокрема на дофамінову та норадренергічну системи [40]. Це ставить перед педагогами та психологами завдання розробки спеціальних методів розвитку стійкості та концентрації уваги в умовах цифрового середовища.

Таким чином, індивідуальні властивості уваги підлітків - обсяг, концентрація, стійкість, переключення та розподіл - являють собою взаємопов'язану систему характеристик, що забезпечують ефективність пізнавальної діяльності та мають значні індивідуальні відмінності, зумовлені особливостями нервової системи, рівнем розвитку довільної регуляції та специфікою життєдіяльності сучасних підлітків. Розвиток цих властивостей у підлітковому віці створює основу для успішності навчальної діяльності та формування метакогнітивних компетентностей.

1.3. Психологічні особливості навчальної діяльності в підлітковому віці

Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку навчальної діяльності, коли відбувається суттєва перебудова її мотиваційної структури, змісту та способів здійснення. Перехід від молодшого шкільного до підліткового віку супроводжується зміщенням акцентів з процесуальної сторони навчання на його результативну складову, формуванням вибірковості інтересів до окремих навчальних предметів та зростанням значущості самостійності у здобутті знань. Навчальна діяльність підлітків набуває якісно нових характеристик, пов'язаних з розвитком теоретичного мислення, формуванням здатності до рефлексії власного пізнавального процесу та становленням індивідуального стилю навчальної роботи.

Дослідження Г. С. Костюка розкривають специфіку розвитку пізнавальних процесів у підлітковому віці, підкреслюючи перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення як провідної форми пізнавальної діяльності. Науковець показав, що саме в цей період формується здатність до оперування абстрактними поняттями, встановлення складних причинно-наслідкових зв'язків та побудови узагальнених теоретичних моделей [15, с. 234]. Ця інтелектуальна перебудова зумовлює можливість переходу до вивчення основ наук у їх систематизованому та узагальненому вигляді, характерному для програми основної школи.

Концепція Л. С. Виготського про зону найближчого розвитку дозволяє зрозуміти, що в підлітковому віці провідною стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, внаслідок чого навчальна діяльність втрачає своє домінуюче положення в ієрархії життєвих цінностей підлітка. Проте саме в процесі навчальної діяльності, за умови її правильної організації, найбільш інтенсивно розвиваються новоутворення підліткового віку - теоретичне мислення, рефлексія, здатність до самоаналізу та самопізнання [8, с. 312]. Ефективність навчання залежить від того, наскільки воно спирається на зону найближчого розвитку підлітка та створює умови для переходу від спільної діяльності з дорослим до самостійної роботи.

Навчальна діяльність підлітків характеризується суттєвим зростанням обсягу та складності навчального матеріалу, переходом від вивчення окремих фактів до засвоєння цілісних теоретичних систем. На відміну від молодших школярів, які переважно засвоюють готові знання та способи дій, підлітки повинні самостійно аналізувати навчальний матеріал, виділяти в ньому істотне, встановлювати внутрішні зв'язки та відношення, формулювати висновки та узагальнення [11, с. 267]. Це вимагає більш високого рівня розвитку довільності психічних процесів, зокрема уваги (див. підрозділ 1.2), а також сформованості загальнонавчальних умінь та навичок самостійної роботи.

С. Д. Максименко підкреслює, що в підлітковому віці навчання стає не стільки процесом засвоєння зовнішньо заданих знань, скільки способом

самопізнання та самореалізації особистості. Підліток через навчальну діяльність намагається зрозуміти власні можливості та обмеження, визначити сфери своїх інтересів та здібностей, сформувані уявлення про майбутню професійну діяльність [18, с. 189]. Ефективність навчання в цьому віці значною мірою визначається тим, наскільки воно відповідає актуальним особистісним потребам підлітка в самоствердженні, визнанні та саморозвитку.

М. Й. Боришевський розкриває вольову регуляцію навчальної діяльності підлітків як центральний механізм забезпечення її ефективності. Саме в підлітковому віці формується здатність ставити перед собою усвідомлені навчальні цілі, планувати шляхи їх досягнення, долати труднощі та здійснювати самоконтроль за результатами своєї роботи [4, с. 298]. Проте розвиток вольової регуляції навчання відбувається нерівномірно: підлітки можуть виявляти високу наполегливість у досягненні цілей, пов'язаних з їхніми особистими інтересами, але демонструвати безвілля при виконанні нецікавих або занадто складних навчальних завдань.

Мотивація навчальної діяльності в підлітковому віці зазнає суттєвих якісних перетворень. Якщо в молодшому шкільному віці провідними є широкі соціальні мотиви та мотиви схвалення, то в підлітків на перший план виходять пізнавальні мотиви, пов'язані з інтересом до конкретних навчальних предметів, та мотиви самоосвіти. Водночас зростає вибіркковість мотивації: підлітки проявляють високу активність у вивченні предметів, що відповідають їхнім інтересам, та байдужість або навіть негативізм до решти дисциплін [16, с. 178]. Важливого значення набувають мотиви досягнення успіху, самоствердження серед однолітків та професійного самовизначення.

Як зазначає О. Я. Чебикін (див. підрозділ 1.2), емоційна нестабільність, характерна для підліткового віку, значно впливає на перебіг навчальної діяльності: емоційні переживання, пов'язані з міжособистісними стосунками, можуть повністю блокувати навчальну активність або, навпаки, стимулювати інтенсивну пізнавальну діяльність як спосіб компенсації проблем у сфері спілкування [26, с. 234]. Це обґрунтовує необхідність урахування емоційного

стану підлітка при організації навчального процесу та створення позитивного емоційного фону навчання.

Відповідно до теорії поетапного формування розумових дій П. Я. Гальперіна (див. підрозділ 1.1), ефективне засвоєння нових знань та способів дій передбачає послідовне проходження через етапи матеріалізованої дії, зовнішньомовленнєвої та внутрішньомовленнєвої діяльності [12, с. 267]. У підлітковому віці з'являється можливість скорочення окремих етапів засвоєння завдяки розвитку теоретичного мислення, проте повне ігнорування етапності може призвести до формального засвоєння знань без розуміння їх сутності.

Самостійність навчальної діяльності є однією з ключових характеристик навчання підлітків. На відміну від молодших школярів, які потребують постійного керівництва та контролю з боку вчителя, підлітки прагнуть до автономії та незалежності в навчанні, хочуть самостійно визначати темп, способи та послідовність виконання навчальних завдань. Проте реальна готовність до самостійної навчальної роботи формується поступово і вимагає спеціального розвитку вмінь планування, організації та контролю власної діяльності [21, с. 198]. Дисбаланс між прагненням до самостійності та недостатньою сформованістю відповідних умінь часто стає причиною зниження успішності навчання в підлітковому віці.

В. А. Моляко обґрунтовує, що підлітковий вік є сензитивним періодом для розвитку творчих здібностей, оскільки інтенсивний розвиток уяви, гнучкості мислення та схильність до експериментування створюють сприятливі умови для прояву креативності в різних сферах діяльності [20, с. 156]. Водночас традиційна організація навчального процесу, орієнтована переважно на репродуктивне засвоєння знань, може гальмувати розвиток творчого потенціалу підлітків.

Критичне мислення як здатність до аналізу, оцінки та аргументованого судження активно розвивається в підлітковому віці і стає важливим компонентом навчальної діяльності. Підлітки вже не сприймають на віру будь-яку інформацію, а прагнуть перевірити її достовірність, зіставити з власним

досвідом, оцінити логічність аргументації [23, с. 234]. Розвиток критичного мислення вимагає спеціальної педагогічної підтримки та створення атмосфери, де запитання та сумніви розглядаються як цінні прояви пізнавальної активності.

Сучасні дослідження в галузі когнітивної нейронауки поглиблюють розуміння ролі уваги в навчальній діяльності підлітків через призму концепції виконавчих функцій. Як показує Дж. Нігг, саморегуляція, когнітивний контроль та гальмівний контроль - ключові компоненти виконавчих функцій - безпосередньо визначають здатність підлітка організовувати свою навчальну діяльність, контролювати виконання завдань та протистояти відволікаючим факторам [39]. Т. Браун підкреслює, що навіть за достатнього рівня інтелектуального розвитку підлітки з дефіцитом виконавчих функцій можуть демонструвати значно нижчу академічну успішність через проблеми з організацією уваги, плануванням та самоконтролем [37]. Трансдіагностичний підхід Е. Сонуга-Барке та колег дозволив встановити, що якість довільної уваги та пов'язаних з нею виконавчих функцій є універсальним предиктором навчальних досягнень незалежно від конкретної нозологічної форми когнітивних порушень [41].

Соціальний контекст навчальної діяльності набуває особливого значення в підлітковому віці. Оцінки однолітків, статус у класному колективі, можливість самоствердження через навчальні досягнення стають важливими чинниками, що визначають ставлення підлітка до навчання. У деяких групах високі навчальні досягнення можуть цінуватися та стимулювати навчальну активність, в інших - навпаки, сприйматися як прояв конформізму та призводити до свідомого зниження успішності заради збереження популярності серед однолітків [27, с. 189].

Таким чином, навчальна діяльність у підлітковому віці характеризується якісними перетвореннями її мотиваційної, операційної та регуляторної складових, що пов'язано з інтенсивним розвитком теоретичного мислення, формуванням здатності до рефлексії, становленням вольової регуляції та зростанням значущості соціального контексту. Успішність навчальної

діяльності підлітків залежить від комплексу факторів, серед яких індивідуальні властивості уваги відіграють ключову роль у забезпеченні ефективності засвоєння знань та формування пізнавальної самостійності.

1.4. Роль уваги в забезпеченні успішності навчальної діяльності підлітків

Навчальна діяльність підлітків характеризується високими вимогами до всіх пізнавальних процесів, серед яких увага відіграє особливу роль як умова ефективності сприймання, запам'ятовування, мислення та практичного застосування знань. Без достатнього рівня розвитку довільної уваги неможливе повноцінне засвоєння складного теоретичного матеріалу, виконання багатокрокових завдань, підтримання продуктивної роботи протягом тривалого часу. Індивідуальні особливості уваги значною мірою визначають академічні досягнення підлітків, їхню здатність справлятися з навчальними навантаженнями та адаптуватися до зростаючих вимог освітнього процесу.

Як було показано в підрозділі 1.1, теоретичні положення П. Я. Гальперіна розкривають увагу як функцію контролю. У контексті навчальної діяльності цей контроль забезпечує підлітку можливість відстежувати правильність виконання навчальних операцій, виявляти та виправляти помилки, підтримувати відповідність своїх дій інструкціям та вимогам завдання [12, с. 201]. Недостатній розвиток контрольної функції уваги призводить до численних помилок, пропусків, неточностей у роботі, навіть якщо підліток володіє необхідними знаннями та вміннями.

Дослідник Л. С. Виготський обґрунтовує фундаментальне значення довільної уваги для засвоєння систематизованих наукових знань. Оволодіння науковими поняттями, на відміну від формування життєвих понять, вимагає високого рівня розвитку довільності всіх пізнавальних процесів, особливо уваги, оскільки абстрактний теоретичний матеріал не має безпосередньої

емоційної привабливості та потребує свідомих вольових зусиль для свого засвоєння [8, с. 278]. У підлітковому віці, коли основу навчального змісту складають саме наукові теоретичні знання, роль довільної уваги стає визначальною для успішності навчання.

Концентрація уваги є необхідною умовою глибокого та повноцінного сприймання навчального матеріалу. Підліток з високим рівнем концентрації здатний зосередитися на поясненнях вчителя, не відволікаючись на сторонні подразники, уважно читати підручник, виділяючи головне та встановлюючи зв'язки між різними частинами тексту, повністю занурюватися в розв'язування складної задачі. Недостатня концентрація призводить до фрагментарного сприймання інформації, пропуску важливих деталей, поверхневого розуміння матеріалу [7, с. 312]. Особливо критичною концентрація уваги стає при вивченні точних наук, де пропуск навіть одного кроку в ланцюжку міркувань може зробити неможливим розуміння всього подальшого матеріалу.

Науковець С. Д. Максименко показує, що увага виступає інтегруючим чинником, який об'єднує мотиваційні, пізнавальні та операційні аспекти навчання в цілісну систему, забезпечуючи її скоординоване функціонування [18, с. 267]. Високий рівень розвитку уваги дозволяє підлітку ефективно використовувати свої інтелектуальні можливості, тоді як недоліки уваги можуть суттєво знижувати продуктивність навчальної роботи навіть за наявності високого інтелектуального потенціалу.

Дослідник Г. С. Костюк обґрунтовує, що запам'ятовування матеріалу значною мірою залежить від того, наскільки уважно він був сприйнятий і опрацьований: інформація, що потрапила в поле уваги, аналізувалася, порівнювалася з раніше засвоєним, засвоюється значно міцніше, ніж матеріал, сприйнятий поверхнево та механічно [15, с. 298]. Для підлітків, які мають справу з великими обсягами навчальної інформації, здатність зосередити увагу на головному стає ключовою умовою ефективного запам'ятовування та розуміння.

Стійкість уваги визначає можливість підлітка підтримувати продуктивну навчальну роботу протягом тривалого часу без значного зниження якості діяльності. На уроках тривалістю 40-45 хвилин, при виконанні домашніх завдань, під час підготовки до контрольних робіт необхідна здатність зберігати концентрацію протягом значного часу. Підлітки з низькою стійкістю уваги швидко втомлюються, починають допускати помилки, відволікаються на сторонні думки [11, с. 234]. Особливо виражені труднощі виникають при виконанні монотонних завдань, що вимагають багаторазового повторення однотипних операцій.

Як зазначає М. Й. Боришевський, здатність довільно спрямовувати та утримувати увагу на нецікавому або складному матеріалі, долаючи внутрішній опір і відволікання, є проявом вольових якостей особистості [4, с. 312]. Розвиток довільної уваги нерозривно пов'язаний з формуванням цілеспрямованості та наполегливості - важливих умов академічної успішності підлітків.

Роль уваги в організації розумової діяльності підлітків виявляється в забезпеченні послідовності та логічності мисленнєвих операцій. Розв'язування складних задач, написання творчих робіт, аналіз наукових текстів вимагають утримання в полі уваги багатьох елементів одночасно: умови завдання, проміжних результатів, правил та алгоритмів розв'язування, критеріїв оцінки результату. Недостатній обсяг уваги або її швидка виснажуваність призводять до втрати окремих ланок міркування, порушення логіки викладу, неврахування важливих умов задачі [16, с. 267]. Це особливо критично для вивчення математики, фізики, хімії, де необхідна чітка послідовність і логічна обґрунтованість кожного кроку розв'язання.

Як показує О. Я. Чебикін (див. підрозділ 1.2), тривожність, страх невдачі, фрустрація негативно впливають на всі властивості уваги: знижується концентрація, підвищується відволікуваність, погіршується переключення [26, с. 178]. Водночас позитивні емоції, пов'язані з інтересом до предмету, радістю пізнання, відчуттям успіху, сприяють мобілізації уваги та підвищенню

продуктивності навчальної роботи, навіть якщо матеріал об'єктивно є складним.

Відповідно до теорії поетапного формування розумових дій П. Я. Гальперіна (див. підрозділ 1.1), на кожному етапі засвоєння нових знань увага відіграє специфічну роль. На етапі орієнтування необхідна концентрація для виділення істотних ознак об'єкту. На етапі матеріалізованої дії увага забезпечує контроль за правильністю виконання операцій. На етапах зовнішньомовленнєвої та внутрішньомовленнєвої діяльності увага гарантує точність вербального опису дій та їх ментального виконання [12, с. 234]. Недостатність уваги на будь-якому з цих етапів може призвести до формального засвоєння знань.

Переключення уваги має велике значення для адаптації підлітків до умов сучасного освітнього процесу, що характеризується частою зміною видів діяльності, навчальних предметів, форм роботи. Протягом навчального дня підлітку необхідно багаторазово переключатися між різними предметами, кожен з яких вимагає активізації специфічної системи знань та способів мислення. Швидке та ефективне переключення дозволяє мінімізувати час на входження в новий вид діяльності та підтримувати високу продуктивність роботи [21, с. 289].

Дослідник В. А. Моляко показує, що увага відіграє важливу роль у творчій навчальній діяльності підлітків. Генерування оригінальних ідей, пошук нестандартних розв'язань задач, створення творчих проєктів вимагають не тільки концентрації на проблемі, але й гнучкості уваги, здатності розширювати поле пошуку, помічати несподівані зв'язки та аналогії [20, с. 201]. Автор обґрунтовує положення про те, що надмірна концентрація може обмежувати творчість, тоді як певна "розсіяність" уваги іноді сприяє виникненню несподіваних асоціацій та інсайтів.

Розподіл уваги є необхідною умовою виконання складних комплексних навчальних завдань. Багато навчальних ситуацій вимагають одночасного виконання декількох операцій: слухати пояснення вчителя і робити записи,

читати умову задачі і обдумувати план розв'язання, виконувати лабораторну роботу і фіксувати результати спостережень. Ефективний розподіл уваги між цими компонентами діяльності забезпечує її продуктивність, тоді як недостатність цієї властивості призводить до того, що підліток може виконувати лише одну операцію на шкоду іншим [23, с. 198]. Розвиток розподілу уваги відбувається через автоматизацію окремих компонентів діяльності, що звільняє ресурси для контролю за більш складними аспектами роботи.

Сучасні дослідження в галузі когнітивної нейронауки підтверджують тісний зв'язок між виконавчими функціями та академічними досягненнями підлітків. Як показує дослідник Дж. Нігг, саморегуляція, когнітивний контроль та гальмівний контроль безпосередньо визначають здатність підлітка організовувати свою навчальну діяльність та протистояти відволікаючим факторам [39]. Науковець Т. Браун підкреслює, що навіть за достатнього рівня інтелектуального розвитку підлітки з дефіцитом виконавчих функцій можуть демонструвати значно нижчу академічну успішність через проблеми з організацією уваги, плануванням та самоконтролем [37]. Трансдіагностичний підхід дослідників Е. Сонуга-Барке та колег дозволив встановити, що якість довільної уваги та пов'язаних з нею виконавчих функцій є універсальним предиктором навчальних досягнень [41].

Успішність виконання контрольних робіт, тестів, іспитів особливо залежить від стану уваги підлітка. Ситуація оцінювання створює підвищене емоційне напруження, яке може як мобілізувати увагу, так і дезорганізувати її функціонування залежно від індивідуальних особливостей підлітка. Помилки через неуважність, пропуск завдань, невірне прочитання інструкцій часто стають причиною зниження балів навіть у добре підготовлених учнів [27, с. 256]. Формування навичок самоконтролю та уважного читання завдань є важливими компонентами підготовки до контрольних заходів.

Окремої уваги заслуговує вплив цифрового середовища на функціонування уваги підлітків у навчальній діяльності. Як зазначає дослідник

В. Шкара, звичка до постійного перемикавання між різними джерелами інформації призводить до формування фрагментарного стилю мислення та зниження здатності до тривалої концентрації на складних текстах та завданнях [33]. Дослідження нейрометаболічних механізмів свідчать, що надмірне екранне навантаження може впливати на нейрохімічні процеси, пов'язані з дофаміною та норадренергічною системами, які забезпечують функціонування уваги [40]. Це створює суттєві труднощі в навчальній діяльності та робить розвиток стійкості і концентрації уваги важливим завданням сучасної освіти.

Таким чином, увага відіграє ключову роль у забезпеченні успішності навчальної діяльності підлітків, виступаючи необхідною умовою повноцінного сприймання, глибокого розуміння, міцного запам'ятовування та ефективного використання знань. Індивідуальні особливості основних властивостей уваги - обсягу, концентрації, стійкості, переключення та розподілу - значною мірою визначають академічні досягнення підлітків та їхню здатність справлятися з зростаючими вимогами освітнього процесу, що обґрунтовує необхідність їх комплексного вивчення та цілеспрямованого розвитку.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що увага є складним багатоаспектним психічним феноменом, який забезпечує селективність, спрямованість та організованість психічної діяльності людини. Класичні концепції вітчизняних психологів (П. Я. Гальперін, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко) та зарубіжних дослідників (У. Джеймс, Д. Канеман) розкривають увагу як функцію контролю, вищу психічну функцію, що формується через інтеріоризацію зовнішніх засобів регуляції, та обмежений ресурс переробки інформації. Основні властивості уваги – обсяг, концентрація, стійкість, переключення та розподіл – характеризують різні аспекти її

функціонування і мають значні індивідуальні відмінності, зумовлені особливостями нервової системи, рівнем розвитку довільної регуляції та специфікою життєдіяльності особистості.

Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку довільної уваги, що пов'язано з інтенсивним дозріванням лобних відділів кори головного мозку та якісними перетвореннями в мотиваційній, операційній і регуляторній структурі навчальної діяльності. У цей період відбувається перехід від мимовільної до розвиненої довільної уваги, здатної до тривалої концентрації на складних абстрактних об'єктах, проте цей розвиток характеризується нерівномірністю та значною залежністю від емоційного стану, мотивації та змістовної привабливості матеріалу. Навчальна діяльність підлітків характеризується зростанням обсягу та складності навчального матеріалу, необхідністю самостійного аналізу та узагальнення інформації, що висуває підвищені вимоги до всіх властивостей довільної уваги.

Теоретичний аналіз засвідчив, що увага відіграє ключову роль у забезпеченні успішності навчальної діяльності підлітків, виступаючи необхідною умовою повноцінного сприймання, глибокого розуміння, міцного запам'ятовування та ефективного використання знань. Індивідуальні особливості основних властивостей уваги значною мірою визначають академічні досягнення підлітків, їхню здатність справлятися з навчальними навантаженнями та адаптуватися до зростаючих вимог освітнього процесу. Проте в сучасній психологічній літературі недостатньо емпіричних досліджень, які б комплексно вивчали взаємозв'язок між індивідуальними властивостями уваги підлітків та їхньою академічною успішністю, що обґрунтовує актуальність та необхідність проведення спеціального емпіричного дослідження цієї проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження впливу індивідуальних властивостей уваги підлітків на успішність їх навчальної діяльності було проведено на базі загальноосвітньої школи в листопаді 2025 року під час проходження виробничої педагогічної практики. Вибір цього періоду обумовлений тим, що на початку другого семестру учні вже адаптувалися до освітнього процесу, а їхні поточні академічні результати об'єктивно відображають рівень навчальної успішності.

Дослідницька вибірка була сформована за принципом доступності та включала 35 учнів дев'ятих класів віком 14-15 років. Вибір підліткового віку обумовлений тим, що в цей період відбуваються значні зміни у розвитку пізнавальних процесів, зокрема уваги. У 9-му класі підлітки стикаються з підвищеними вимогами до навчальної діяльності, оскільки готуються до державної підсумкової атестації. Крім того, саме в цьому віці остаточно формуються індивідуальні особливості довільної уваги, що дає можливість достовірно оцінити їх вплив на академічні досягнення.

До складу вибірки увійшли 18 дівчат та 17 юнаків, що забезпечило збалансованість за статевою ознакою. Усі досліджувані були проінформовані про мету та процедуру дослідження і дали усну згоду на участь. Батьків учнів було попередньо повідомлено про проведення психодіагностичних процедур через класних керівників та шкільну адміністрацію, що відповідає етичним нормам проведення досліджень з неповнолітніми.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс із трьох стандартизованих психодіагностичних методик. Їх поєднання дозволило отримати всебічну картину індивідуальних властивостей уваги та забезпечити взаємну валідацію результатів. Вибір саме цих методик обумовлений їхньою

спрямованістю на різні властивості уваги, високими психометричними характеристиками, широким застосуванням у вітчизняній психодіагностичній практиці та наявністю нормативних даних для підліткового віку.

Коректурна проба Бурдона-Анфімова (Додаток А) застосовувалася для діагностики концентрації, стійкості та продуктивності уваги. Методика є класичним інструментом психодіагностики уваги, що має тривалу історію використання в психологічних та психофізіологічних дослідженнях. Її надійність за методом тест-ретест становить $r \approx 0,85$, що свідчить про високу стабільність результатів при повторних вимірюваннях. Валідність методики підтверджена численними дослідженнями, в яких показано значущі кореляції між її показниками та іншими методами оцінки уваги. Методика стандартизована для підліткового віку та широко використовується у вітчизняній психодіагностичній практиці як «золотий стандарт» вимірювання концентрації та стійкості уваги [33].

Таблиці Шульте (Додаток Б) дозволили оцінити обсяг уваги, швидкість орієнтовно-пошукових рухів очей та здатність до переключення уваги. Методика має високу конструктну валідність і широко застосовується як у клінічній, так і в педагогічній практиці. Простота процедури проведення поєднується з інформативністю результатів: динаміка часу виконання п'яти таблиць дозволяє оцінити не лише середню швидкість роботи, а й стійкість та переключення уваги. Методика адаптована для використання з підлітками і має нормативні дані для відповідної вікової групи.

Тест Тулуз-П'єрона (Додаток В) використовувався для комплексної оцінки швидкості переробки інформації та точності виконання завдань. Обрано адаптацію Л. А. Ясюкової, яка є найбільш поширеною в пострадянському психодіагностичному просторі та має нормативні дані для підлітків. Надійність методики підтверджена показниками внутрішньої узгодженості та тест-ретестової стабільності. Тест обрано як інтегральний метод, що одночасно оцінює два ключових параметри - швидкість та точність, - дозволяючи визначити індивідуальний стиль роботи підлітка.

Поєднання трьох методик обумовлене необхідністю комплексного охоплення всіх основних властивостей уваги. Коректурна проба забезпечує оцінку концентрації та стійкості, таблиці Шульте - обсягу та переключення, тест Тулуз-П'єрона - інтегральних показників швидкості та точності. Разом вони створюють цілісну картину функціонування уваги підлітка. Слід зазначити, що жодна з використаних методик не має спеціальної адаптації саме для української вибірки, що є обмеженням дослідження. Водночас усі три методики традиційно застосовуються в Україні та мають достатню практику використання з україномовними підлітками.

Оцінка академічної успішності здійснювалася на основі аналізу поточних оцінок учнів за результатами першого семестру. Дані було отримано зі шкільної електронної документації: середній бал за всіма предметами, а також окремо показники з профільних дисциплін (українська мова, математика, іноземна мова). Використання середнього балу дозволяє уникнути впливу окремих випадкових оцінок та відображає загальну динаміку навчальних досягнень.

Дослідження проводилося в три етапи. На першому, організаційно-підготовчому, етапі було узгоджено процедуру з адміністрацією школи, сформовано вибірку та підготовлено діагностичні матеріали. На другому, діагностичному, етапі здійснювалося безпосереднє тестування учнів. Методики проводилися в груповому форматі в комфортних умовах навчальних кабінетів. Кожна процедура супроводжувалася чіткою інструкцією, а експериментатор забезпечував однакові умови для всіх учасників. На третьому, аналітичному, етапі здійснювалася обробка даних, обчислення показників за кожною методикою (Додаток Г) та проведення статистичного аналізу.

Для встановлення характеру та сили зв'язку між властивостями уваги та академічною успішністю було застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном. Обробка даних здійснювалася за допомогою Microsoft Office Excel. Критичне значення рівня значущості встановлено на рівні $p \leq 0,05$, що відповідає загальноприйнятим стандартам психологічних досліджень.

Таким чином, організація дослідження відповідала методологічним вимогам до проведення емпіричних психологічних досліджень та забезпечувала об'єктивність отриманих результатів. Використання трьох стандартизованих методик із взаємодоповнюючими діагностичними можливостями у поєднанні з аналізом реальних показників академічної успішності створило надійну основу для перевірки гіпотези дослідження.

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

Аналіз індивідуальних властивостей уваги підлітків здійснювався на основі результатів трьох психодіагностичних методик: коректурної проби Бурдона-Анфімова, таблиць Шульте та тесту Тулуз-П'єрона. Кожна з них дозволила оцінити специфічні властивості уваги, що в сукупності створило цілісну картину рівня розвитку довільної уваги досліджуваних. Усі отримані показники були оброблені відповідно до ключів інтерпретації та систематизовані для подальшого аналізу.

Першим етапом стало дослідження концентрації уваги за допомогою коректурної проби Бурдона-Анфімова. Методика дозволяє оцінити здатність підлітка зосереджуватися на монотонному завданні протягом тривалого часу та підтримувати високу точність роботи. Показник концентрації визначався через коефіцієнт точності - відношення правильно викреслених цільових літер до загальної кількості переглянутих знаків, помножене на 100%. Результати розподілу досліджуваних за рівнями концентрації представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів концентрації уваги підлітків за результатами коректурної проби Бурдона-Анфімова

Рівень концентрації уваги	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий (95% і вище)	8	22,9
Середній (85–94%)	19	54,3
Низький (нижче 85%)	8	22,8
Разом	35	100

Як видно з таблиці 2.1, більшість досліджуваних (54,3%) демонструють середній рівень концентрації уваги, що є типовим для даної вікової групи та відповідає нормативним показникам. Високий рівень концентрації виявлено у 22,9% респондентів. Ці підлітки характеризуються високою працездатністю, стійкістю до відволікаючих факторів та здатністю підтримувати оптимальний рівень активності протягом усього часу роботи.

Водночас 22,8% підлітків показали низький рівень концентрації, що проявляється у значній кількості помилок, пропусків цільових знаків та нерівномірності темпу роботи. Це може бути пов'язано з особливостями нервової системи, підвищеною відволікуваністю або недостатньою сформованістю навичок довільної регуляції уваги.

Наступним кроком було вивчення стійкості та переключення уваги за допомогою таблиць Шульте. Стійкість уваги відображає здатність підлітка підтримувати концентрацію протягом тривалого часу без значного зниження продуктивності. Показник стійкості визначався через ефективність роботи (ER) - середній час виконання п'яти таблиць. Чим менший час витрачає досліджуваний, тим вищою є стійкість його уваги. Розподіл результатів наочно представлено на рисунку 2.1.

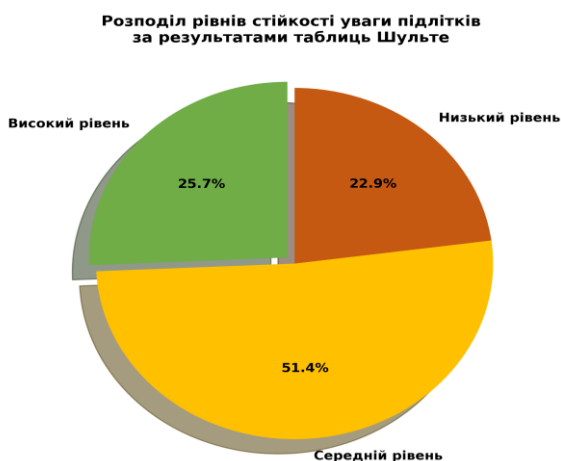


Рис. 2.1. Розподіл рівнів стійкості уваги підлітків за результатами таблиць Шульте

Аналіз рисунка 2.1 свідчить, що половина досліджуваних (51,4%) мають середній рівень стійкості уваги. Ці учні виконують завдання протягом 40-50

секунд на кожну таблицю, що відповідає віковим нормам. Високий рівень стійкості зафіксовано у 25,7% респондентів - вони витрачають менше 40 секунд на таблицю, що вказує на здатність тривалий час підтримувати концентрацію без зниження продуктивності.

Майже чверть вибірки (22,9%) продемонстрували низький рівень стійкості уваги, витрачаючи понад 50 секунд на таблицю. Це може проявлятися у швидкій втомлюваності під час навчальних завдань, зниженні ефективності роботи наприкінці уроку та потребі в частих перервах.

Додатковим показником було переключення уваги, яке визначалося через аналіз динаміки часу виконання п'яти послідовних таблиць. Якщо час залишається приблизно однаковим або незначно зростає, це свідчить про достатню здатність до переключення. Значне збільшення часу від першої до п'ятої таблиці вказує на труднощі в переключенні та швидку виснажуваність.

Результати показали, що 62,9% підлітків демонструють нормальне переключення з незначним збільшенням часу (до 10 секунд). 20,0% мають швидке переключення - час виконання залишається стабільним або зменшується. 17,1% характеризуються повільним переключенням з істотним зростанням часу (понад 15 секунд).

Комплексна оцінка властивостей уваги здійснювалася за допомогою тесту Тулуз-П'єрона, який дозволяє виміряти одразу декілька параметрів. Швидкість переробки інформації (V) відображає темп виконання завдання та обчислюється як сума правильно оброблених знаків, поділена на час роботи. Точність виконання (K) характеризує якість роботи - відношення правильно ідентифікованих знаків до загальної кількості можливих правильних відповідей. Продуктивність (Q) є інтегральним показником, що враховує і швидкість, і точність. Узагальнені результати представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення показників тесту Тулуз-П'єрона в досліджуваній групі

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення
Швидкість переробки інформації (V)	42,3	8,7
Точність виконання (K)	0,84	0,11
Продуктивність роботи (Q)	35,5	9,2

Дані таблиці 2.2 демонструють, що середній показник швидкості переробки інформації в групі становить 42,3, що відповідає верхній межі середнього рівня для підліткового віку та вказує на достатньо високий темп роботи більшості досліджуваних. Проте значне стандартне відхилення (8,7) свідчить про високу варіативність цього показника серед досліджуваних, що пояснюється індивідуальними особливостями темпераменту, тренуваності уваги та загального рівня розвитку пізнавальних процесів. Середня точність виконання ($K = 0,84$) знаходиться в діапазоні середнього рівня, що вказує на типову для підлітків кількість помилок при виконанні монотонних завдань, які вимагають тривалої концентрації уваги та уважної диференціації схожих стимулів. Інтегральний показник продуктивності ($Q = 35,5$) також відповідає середньому рівню, що узгоджується з віковими нормами розвитку пізнавальних процесів та свідчить про збалансоване співвідношення швидкості та точності роботи в групі.

Додатковий аналіз розподілу досліджуваних за рівнями швидкості переробки інформації показав, що 28,6% підлітків мають високий рівень ($V > 50$), що свідчить про їхню здатність швидко обробляти інформацію та ефективно виконувати завдання в обмежений час. Середній рівень швидкості ($V = 35-50$) виявлено у 54,3% респондентів, що є нормативним для даного віку. Низький рівень швидкості ($V < 35$) характерний для 17,1% підлітків, що може вказувати на уповільнений темп психічних процесів, недостатню автоматизацію навичок роботи з інформацією або підвищену ретельність при виконанні завдань.

Що стосується точності виконання, то високий рівень ($K > 0,90$) продемонстрували 31,4% досліджуваних, які характеризуються високою уважністю та здатністю виконувати завдання практично без помилок. Середній рівень точності ($K = 0,75-0,90$) властивий для 48,6% підлітків, що відповідає нормативним показникам. Низький рівень ($K < 0,75$) зафіксовано у 20,0% респондентів, що може бути пов'язано з імпульсивністю, недостатньою сформованістю навичок самоконтролю або домінуванням швидкості над якістю виконання роботи.

Таким чином, комплексний аналіз індивідуальних властивостей уваги підлітків виявив значну варіативність показників у досліджуваній групі. Більшість підлітків демонструють середні показники концентрації, стійкості, швидкості переробки інформації та точності виконання завдань, що відповідає віковим нормам розвитку довільної уваги. Водночас, виявлено групу підлітків (близько 20-25% за різними показниками) з низьким рівнем розвитку властивостей уваги, які потребують цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Також ідентифіковано групу підлітків з високими показниками (25-30%), які можуть виступати ресурсом для організації взаємодопомоги в класі. Ці дані створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язку виявлених особливостей уваги з показниками навчальної успішності підлітків.

Важливою складовою емпіричного дослідження стала діагностика рівня успішності навчальної діяльності підлітків. Академічна успішність розглядається як інтегральний показник ефективності навчальної діяльності, що відображає рівень засвоєння навчального матеріалу, сформованість загальнонавчальних умінь та навичок, а також здатність учня відповідати вимогам освітньої програми. Для об'єктивної оцінки успішності використовувалися дані шкільної документації, зокрема електронні журнали успішності за перший семестр 2025-2026 навчального року.

Основним показником академічної успішності став середній бал учня, обчислений як середнє арифметичне всіх оцінок за базовими навчальними предметами відповідно до чинної в Україні 12-бальної шкали оцінювання.

Вибір саме цього показника обумовлений тим, що він дозволяє уникнути впливу випадкових одиничних оцінок та відображає стабільну тенденцію навчальних досягнень підлітка протягом тривалого періоду. До аналізу включалися оцінки з усіх предметів навчального плану 9-го класу, що забезпечило комплексність оцінювання.

Додатково здійснювався окремий аналіз успішності з профільних предметів, які є ключовими для підготовки до державної підсумкової атестації та подальшого навчання. До профільних предметів були віднесені українська мова, математика та іноземна мова (англійська), оскільки саме ці дисципліни є основою для оцінювання навчальних досягнень випускників основної школи. Результати успішності з профільних предметів представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні показники успішності підлітків з профільних предметів

Навчальний предмет	Середній бал	Стандартне відхилення
Українська мова	7,8	2,1
Математика	7,3	2,3
Іноземна мова (англійська)	8,1	1,9
Загальний середній бал	7,7	2,0

Дані таблиці 2.3 свідчать про те, що середній рівень успішності з профільних предметів у досліджуваній групі становить 7,7 бала, що відповідає достатньому рівню за 12-бальною шкалою. Найвищий середній бал зафіксовано з іноземної мови (8,1), що може пояснюватися особливостями мотивації підлітків до вивчення англійської мови в контексті сучасних глобалізаційних процесів та їхньої зацікавленості в міжнародній комунікації. Дещо нижчі показники з української мови (7,8) та математики (7,3) є типовими, оскільки ці предмети вимагають систематичної роботи, високого рівня розвитку абстрактного мислення та аналітичних здібностей. Стандартне відхилення за всіма предметами (1,9-2,3) вказує на значну варіативність навчальних досягнень у групі, що відображає індивідуальні відмінності в рівні підготовки, мотивації та здібностей підлітків.

Для більш детального аналізу структури успішності в досліджуваній групі всіх підлітків було розподілено за рівнями академічної успішності відповідно до загальноприйнятої в українській освітній системі класифікації. Високий рівень відповідає оцінкам 10-12 балів, достатній – 7-9 балів, середній – 4-6 балів. Оцінки 1-3 бали інтерпретуються як низький рівень, проте в досліджуваній групі такі оцінки зафіксовані не були. Розподіл підлітків за рівнями академічної успішності наочно представлено на рисунку 2.2.

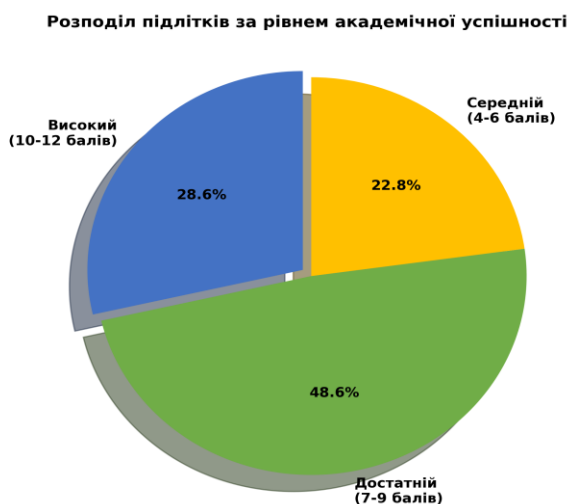


Рис. 2.2. Розподіл підлітків за рівнем академічної успішності

Відповідно до рисунка 2.2, майже половина досліджуваних (48,6%) мають достатній рівень академічної успішності, що відповідає оцінкам від 7 до 9 балів за 12-бальною шкалою. Ці підлітки демонструють стабільні результати навчання, здатність засвоювати навчальний матеріал на рівні, необхідному для успішного продовження освіти, та виконання більшості навчальних завдань без значних труднощів. Високий рівень успішності зафіксовано у 28,6% підлітків – ці учні демонструють стабільно високі результати навчання за більшістю предметів, виявляють глибокі знання навчального матеріалу, здатність до аналізу, синтезу та творчого застосування набутих знань. Водночас, 22,8% респондентів показують середній рівень академічної успішності з оцінками від 4 до 6 балів.

Підлітки з середнім рівнем успішності становлять групу ризику, оскільки їхні навчальні досягнення знаходяться на межі достатнього рівня і без належної

підтримки можуть призвести до академічної неуспішності. Ця категорія учнів часто характеризується нестабільністю результатів, труднощами у засвоєнні окремих тем, недостатньою сформованістю загальнонавчальних умінь або низькою навчальною мотивацією. Важливо відзначити, що в досліджуваній групі не виявлено підлітків з низьким рівнем успішності (оцінки 1-3 бали), що свідчить про загалом задовільний рівень організації навчального процесу в школі та відсутність випадків критичної академічної неуспішності.

Додатковий аналіз динаміки успішності протягом навчального року показав, що у 62,9% підлітків спостерігається стабільність навчальних результатів – їхній середній бал за перший семестр відрізняється від попереднього навчального року не більше ніж на 0,5 бала. Позитивна динаміка (зростання середнього балу на 1 і більше балів) зафіксована у 20,0% досліджуваних, що може свідчити про підвищення мотивації, покращення адаптації до вимог основної школи або ефективність педагогічних впливів. Негативна динаміка (зниження середнього балу на 1 і більше балів) характерна для 17,1% підлітків, що потребує з'ясування причин та розробки заходів підтримки.

Окремо було проаналізовано розподіл підлітків за успішністю в різних освітніх галузях відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти. Результати цього аналізу представлено в таблиці 2.4, що дозволяє побачити сильні та слабкі сторони навчальних досягнень досліджуваної групи.

Таблиця 2.4

Середні показники успішності підлітків за освітніми галузями

Освітня галузь	Середній бал	Кількість підлітків з високим рівнем (%)
Мовно-літературна	8,0	31,4
Математична	7,3	22,9
Природнича	7,6	25,7
Суспільствознавча	8,2	34,3
Технологічна та інформатична	8,5	37,1
Здоров'я і фізична культура	9,1	45,7
Мистецька	8,8	40,0

Дані таблиці 2.4 демонструють неоднорідність навчальних досягнень підлітків у різних освітніх галузях. Найвищі показники успішності зафіксовано в галузях здоров'я і фізичної культури (9,1), мистецької (8,8) та технологічної і інформатичної (8,5) освіти. Це може бути пов'язано зі специфікою оцінювання в цих галузях, де значну роль відіграють практичні навички, творчі здібності та фізичні можливості учнів, а не лише когнітивні здібності. Водночас, найнижчі показники виявлено в математичній галузі (7,3), що традиційно вважається однією з найскладніших для засвоєння та вимагає високого рівня розвитку логічного мислення, уваги та наполегливості.

Аналіз відсотка підлітків з високим рівнем успішності в різних галузях також виявляє певні закономірності. Найбільше учнів демонструють високі результати в галузях здоров'я і фізичної культури (45,7%), мистецької (40,0%) та технологічної і інформатичної (37,1%) освіти. Найменше підлітків з високою успішністю в математичній галузі (22,9%), що корелює з нижчим середнім балом і підтверджує складність цього напрямку навчання для значної частини учнів.

Таким чином, діагностика рівня успішності навчальної діяльності підлітків виявила загалом задовільну картину навчальних досягнень у досліджуваній групі. Середній рівень успішності відповідає достатньому рівню за 12-бальною шкалою, проте спостерігається значна варіативність показників як між окремими учнями, так і між різними освітніми галузями. Майже половина групи демонструє достатній рівень успішності, близько третини – високий, і п'ята частина потребує додаткової педагогічної підтримки через середній рівень навчальних досягнень. Ці дані створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язку успішності з індивідуальними властивостями уваги підлітків.

Ключовим завданням емпіричного дослідження було встановлення наявності, характеру та сили взаємозв'язку між індивідуальними властивостями уваги підлітків та їхньою академічною успішністю. Для вирішення цього завдання було застосовано метод кореляційного аналізу за Пірсоном, який

дозволяє виявити лінійні залежності між двома кількісними змінними та визначити ступінь їх взаємозв'язку. Обробка даних здійснювалася за допомогою програми MS Excel з використанням вбудованої статистичної функції PEARSON для обчислення коефіцієнта кореляції та функції T.TEST для визначення статистичної значущості отриманих результатів.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) може приймати значення від -1 до +1. Значення близькі до +1 вказують на сильний позитивний зв'язок (збільшення однієї змінної супроводжується збільшенням іншої), значення близькі до -1 свідчать про сильний негативний зв'язок (збільшення однієї змінної супроводжується зменшенням іншої), а значення близькі до 0 вказують на відсутність лінійного зв'язку між змінними. У психологічних дослідженнях зв'язки з коефіцієнтом $r > 0,70$ вважаються сильними, $r = 0,50-0,70$ – помірними, $r = 0,30-0,50$ – слабкими, $r < 0,30$ – дуже слабкими. Критичне значення рівня значущості було встановлено на рівні $p \leq 0,05$, що відповідає загальноприйнятим стандартам психологічних досліджень.

Для кореляційного аналізу використовувалися показники шести властивостей уваги, отримані за допомогою психодіагностичних методик: концентрація уваги (коректурна проба Бурдона-Анфімова), стійкість уваги та переключення уваги (таблиці Шульте), швидкість переробки інформації, точність виконання завдань та загальна продуктивність роботи (тест Тулуз-П'єрона). Як показник академічної успішності використовувався середній бал учня за всіма предметами навчального плану. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між властивостями уваги та академічною успішністю підлітків

Властивість уваги	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості
Точність виконання завдань	0,71	$p < 0,01$
Концентрація уваги	0,68	$p < 0,01$
Стійкість уваги	0,62	$p < 0,01$
Швидкість переробки інформації	0,57	$p < 0,01$
Обсяг уваги	0,48	$p < 0,05$

Переключення уваги	0,44	$p < 0,05$
--------------------	------	------------

Результати, представлені в таблиці 2.5, свідчать про наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між усіма досліджуваними властивостями уваги та академічною успішністю підлітків. Це означає, що підвищення рівня розвитку кожної з властивостей уваги супроводжується підвищенням показників навчальної успішності. Найбільш тісний зв'язок виявлено між точністю виконання завдань та успішністю навчання ($r = 0,71$, $p < 0,01$), що за класифікацією інтенсивності кореляційних зв'язків відноситься до сильних позитивних зв'язків. Це підтверджує фундаментальне значення здатності підлітка працювати акуратно і без помилок для досягнення високих навчальних результатів. Учні, які демонструють високу точність при виконанні тестових завдань на увагу, як правило, показують і вищі оцінки в навчанні.

Концентрація уваги також демонструє сильний позитивний зв'язок з академічною успішністю ($r = 0,68$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що учні з вищим рівнем здатності зосереджуватися на навчальному матеріалі, ігнорувати відволікаючі фактори та підтримувати увагу на релевантних стимулах протягом необхідного часу досягають кращих результатів у навчанні. У контексті сучасного інформаційного середовища, насиченого різноманітними відволікаючими факторами, здатність до концентрації набуває особливого значення для ефективності навчальної діяльності підлітків. Для наочної демонстрації найсильнішого виявленого зв'язку між точністю виконання завдань та академічною успішністю було побудовано діаграму розсіювання, представлену на рисунку 2.3.

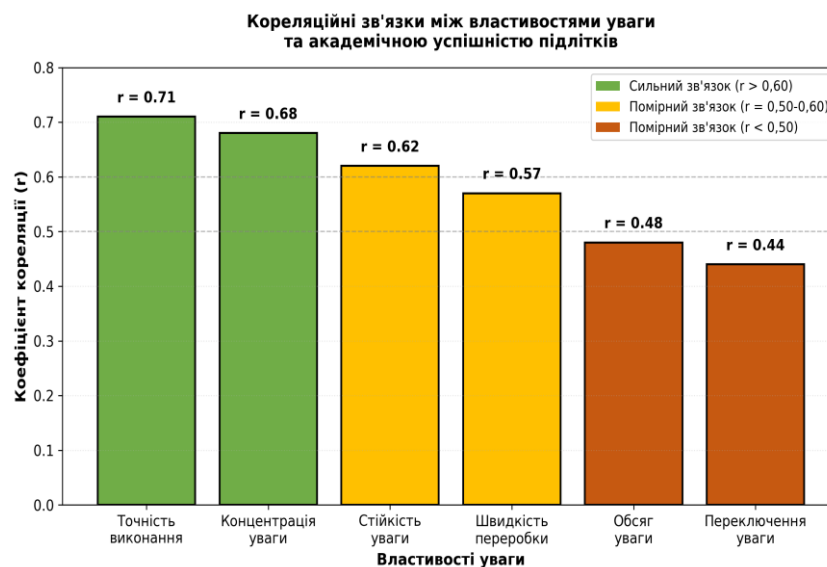


Рис. 2.3. Взаємозв'язок точності виконання завдань та академічної успішності підлітків

Як видно з рисунка 2.3, між точністю виконання завдань на увагу та академічною успішністю спостерігається чітка позитивна лінійна залежність. Кожна точка на діаграмі представляє одного досліджуваного підлітка, при цьому горизонтальна вісь відображає показник точності (К) за тестом Тулуз-П'єрона, а вертикальна – середній бал успішності. Червона пунктирна лінія тренду наочно демонструє загальну тенденцію: зі збільшенням точності виконання завдань зростає і академічна успішність. Розташування більшості точок близько до лінії тренду підтверджує силу виявленого кореляційного зв'язку ($r = 0,71$). Водночас, певний розкид точок навколо лінії тренду вказує на те, що академічна успішність визначається не лише точністю уваги, але й іншими факторами.

Стійкість уваги виявила помірний позитивний зв'язок з успішністю ($r = 0,62$, $p < 0,01$), що свідчить про важливість здатності підлітка тривалий час підтримувати концентрацію на навчальному завданні без значного зниження продуктивності. Учні з високою стійкістю уваги здатні ефективно працювати протягом усього уроку, виконувати об'ємні домашні завдання та довготривалі навчальні проєкти, що природним чином позначається на їхніх навчальних досягненнях. Швидкість переробки інформації також позитивно корелює з навчальними досягненнями ($r = 0,57$, $p < 0,01$), демонструючи, що підлітки,

здатні швидше сприймати, обробляти і реагувати на інформацію, як правило, показують вищі результати в навчанні.

Слабші, але статистично значущі зв'язки виявлено між обсягом уваги ($r = 0,48$, $p < 0,05$) і переключенням уваги ($r = 0,44$, $p < 0,05$) та академічною успішністю. Це вказує на певний вплив цих властивостей на навчальні досягнення, хоча він є менш вираженим порівняно з іншими характеристиками уваги. Обсяг уваги, що відображає кількість об'єктів, які учень може одночасно утримувати в полі свідомості, має значення для виконання складних багатокomпонентних завдань. Переключення уваги, що характеризує здатність швидко змінювати об'єкт концентрації відповідно до вимог ситуації, важливе для ефективної роботи в умовах сучасного уроку, де часто відбувається зміна видів навчальної діяльності.

Для узагальнення результатів кореляційного аналізу було здійснено класифікацію виявлених зв'язків за їх силою відповідно до загальноприйнятих критеріїв інтерпретації коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати цієї класифікації представлено в таблиці 2.6, що дозволяє наочно побачити ієрархію впливу різних властивостей уваги на академічну успішність.

Таблиця 2.6

Класифікація властивостей уваги за силою зв'язку з академічною успішністю

Сила зв'язку	Властивості уваги	Діапазон коефіцієнтів
Сильний позитивний	Точність виконання завдань, Концентрація уваги	$r = 0,68-0,71$
Помірний позитивний	Стійкість уваги, Швидкість переробки інформації	$r = 0,57-0,62$
Слабкий позитивний	Обсяг уваги, Переключення уваги	$r = 0,44-0,48$

Відповідно до таблиці 2.6, властивості уваги за силою їх зв'язку з академічною успішністю можна розділити на три групи. До першої групи (сильний позитивний зв'язок) увійшли точність виконання завдань та концентрація уваги – це найбільш важливі для навчальної успішності

характеристики, які пояснюють приблизно 46-50% варіації показників академічної успішності (обчислюється через коефіцієнт детермінації r^2). До другої групи (помірний позитивний зв'язок) належать стійкість уваги та швидкість переробки інформації, які пояснюють 32-38% варіації успішності. До третьої групи (слабкий позитивний зв'язок) увійшли обсяг та переключення уваги, що пояснюють 19-23% варіації навчальних досягнень.

Важливо підкреслити, що всі виявлені кореляційні зв'язки є статистично значущими, тобто ймовірність їх випадкового виникнення дуже низька (менше 1% або 5% залежно від показника). Це означає, що отримані результати можна екстраполювати на ширшу генеральну сукупність підлітків з аналогічними характеристиками. Водночас, необхідно пам'ятати про обмеження кореляційного аналізу: виявлений зв'язок не є доказом причинно-наслідкових відносин. Ми можемо констатувати, що підлітки з вищим рівнем розвитку властивостей уваги мають кращу академічну успішність, але не можемо однозначно стверджувати, що саме розвиток уваги є причиною високої успішності, а не навпаки, або що обидва явища не є наслідком впливу третього фактору.

Додатково було проаналізовано кореляційні зв'язки властивостей уваги з успішністю з окремих профільних предметів. Виявлено, що найтісніші зв'язки спостерігаються між властивостями уваги та успішністю з математики ($r = 0,65-0,73$ для різних властивостей), що пояснюється особливими вимогами цього предмету до концентрації, точності та стійкості уваги при виконанні обчислень та розв'язуванні задач. Дещо слабші, але все одно значущі зв'язки виявлено з успішністю з української мови ($r = 0,58-0,68$) та іноземної мови ($r = 0,52-0,64$). Це підтверджує універсальний характер впливу уваги на навчальні досягнення в різних предметних галузях.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження про існування значущого взаємозв'язку між індивідуальними властивостями уваги підлітків та їхньою академічною успішністю. Виявлено, що всі досліджувані властивості уваги позитивно корелюють з навчальними

досягненнями, при цьому найбільший вплив мають точність виконання завдань та концентрація уваги. Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями вітчизняної та зарубіжної психології про роль уваги як однієї з ключових умов успішного засвоєння знань та формування навчальних умінь. Отримані дані створюють основу для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку уваги підлітків з метою підвищення їхньої академічної успішності.

2.3. Програма розвитку уваги підлітків та оцінка її ефективності

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між усіма досліджуваними властивостями уваги та академічною успішністю підлітків. Водночас діагностика виявила, що близько 23% досліджуваних мають низький рівень концентрації та стійкості уваги, а переважна більшість – понад 50% – демонструє лише середній рівень розвитку основних властивостей уваги. Ці дані обґрунтовують необхідність розробки цілеспрямованої розвивальної програми, побудованої з урахуванням виявлених закономірностей впливу властивостей уваги на навчальні досягнення.

Метою програми є розвиток індивідуальних властивостей довільної уваги – концентрації, стійкості, переключення, розподілу та точності виконання завдань – у підлітків 14–15 років для підвищення ефективності їхньої навчальної діяльності. Програма спрямована на вирішення таких завдань: підвищення рівня концентрації уваги та точності виконання завдань як властивостей, що мають найтісніший зв'язок з академічною успішністю ($r = 0,71$ та $r = 0,68$ відповідно); розвиток стійкості уваги та здатності до тривалого зосередження на навчальному матеріалі; удосконалення механізмів переключення та розподілу уваги між кількома видами діяльності; формування навичок самоконтролю, саморегуляції та рефлексії власних атенційних

процесів; навчання підлітків прийомам організації навчальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей уваги.

Цільовою аудиторією програми є учні 9-х класів із середнім та низьким рівнем розвитку властивостей уваги, що за результатами проведеної діагностики становить близько 75% вибірки. Оптимальна кількість учасників групи складає 10–12 осіб.

Теоретичним підґрунтям програми є концепція уваги як діяльності контролю П. Я. Гальперіна, культурно-історична теорія розвитку вищих психічних функцій Л. С. Виготського, а також сучасні уявлення про ресурсну модель уваги Д. Канемана. Відповідно до положення Л. С. Виготського про зону найближчого розвитку, вправи програми побудовані за принципом поступового ускладнення з переходом від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції уваги.

Програма складається з 10 групових занять тривалістю 45 хвилин кожне, з періодичністю 1–2 рази на тиждень. Загальна тривалість програми становить 5–10 тижнів. Заняття проводить практичний психолог навчального закладу. Кожне заняття має єдину структуру і включає три послідовні етапи: привітання та розминку тривалістю 5 хвилин, основний блок вправ тривалістю 30 хвилин та рефлексію з підведенням підсумків тривалістю 10 хвилин. Основними методами роботи виступають когнітивні тренінги, психогімнастичні вправи, групові дискусії, ігрові методи, елементи техніки усвідомленості (mindfulness), рефлексивний аналіз та моделювання навчальних ситуацій.

Тематичний план програми представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Тематичний план програми розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків

№ заняття	Тема заняття	Цільова властивість уваги
1	Знайомство з увагою	Мотивація, усвідомлення профілю уваги
2	Тренуємо концентрацію	Концентрація
3	Точність – запорука успіху	Точність виконання завдань
4	Стійкість уваги	Стійкість
5	Переключення уваги	Переключення

6	Розподіл уваги	Розподіл
7	Увага в навчанні: практикум	Інтеграція навичок у навчальну діяльність
8	Увага і цифрове середовище	Цифрова гігієна, протидія відволіканням
9	Комплексне тренування	Усі властивості (інтеграція)
10	Підсумки та перспективи	Рефлексія, повторна діагностика

Детальний опис змісту кожного заняття, конкретних вправ, інструкцій до них та необхідних матеріалів представлено у Додатку Г.

Логіка побудови програми відповідає принципу поступового ускладнення: перші заняття спрямовані на розвиток окремих базових властивостей уваги (концентрації, точності, стійкості), далі відбувається перехід до більш складних динамічних властивостей (переключення, розподіл), після чого набуті навички інтегруються в контекст реальної навчальної діяльності та сучасного цифрового середовища. Завершальні заняття забезпечують комплексне тренування та рефлексію індивідуального прогресу. Така послідовність узгоджується з положенням П. Я. Гальперіна про поетапне формування розумових дій та концепцією Л. С. Виготського про зону найближчого розвитку.

Програму було частково апробовано протягом грудня 2025 – лютого 2026 року на базі загальноосвітньої школи м. Бердянська. У часткову апробацію були залучені 12 учнів 9-х класів із середнім та низьким рівнем розвитку властивостей уваги, відібраних за результатами первинної діагностики. Було проведено всі 10 занять програми відповідно до визначеного тематичного плану. Після завершення програми проведено повторну діагностику з використанням тих самих методик (коректурна проба Бурдона-Анфімова, таблиці Шульте, тест Тулуз-П'єрона), що дозволило порівняти показники властивостей уваги до та після впровадження програми.

Результати порівняльного аналізу показників уваги учасників програми до та після її впровадження представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Порівняння показників властивостей уваги учасників програми до та після впровадження (n = 12)

Властивість уваги	До програми	Після програми	Зміна
-------------------	-------------	----------------	-------

	(середнє)	(середнє)	(%)
Концентрація уваги (коєф. точності, %)	83,4	90,7	+8,8
Стійкість уваги (ER, сек)	52,1	44,3	+15,0
Переключення уваги (різниця часу, сек)	16,8	12,1	+28,0
Швидкість переробки інформації (V)	36,2	41,8	+15,5
Точність виконання завдань (K)	0,74	0,85	+14,9

Примітка. Для стійкості та переключення уваги зменшення часового показника свідчить про покращення; відсоток зміни обчислено за модулем.

Дані таблиці 2.8 свідчать про позитивну динаміку всіх досліджуваних показників уваги після впровадження програми. Найбільш виражене покращення спостерігається за показником переключення уваги (+28,0%), що пояснюється систематичним тренуванням гнучкості когнітивних процесів через спеціально розроблені вправи на зміну програм дій. Суттєве зростання зафіксовано також для швидкості переробки інформації (+15,5%) та стійкості уваги (+15,0%), що відображає підвищення загальної ефективності когнітивного функціонування учасників. Показник точності виконання завдань зріс на 14,9%, що є особливо значущим з огляду на виявлений у нашому дослідженні найтісніший кореляційний зв'язок точності з академічною успішністю ($r = 0,71$). Концентрація уваги покращилася на 8,8%, що, хоча й є найменш вираженою зміною, свідчить про позитивний вплив програми на здатність до зосередження.

Окрім аналізу середніх значень, було проаналізовано зміни в розподілі учасників за рівнями розвитку властивостей уваги до та після впровадження програми. Результати цього аналізу представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл учасників програми за рівнями розвитку властивостей уваги до та після впровадження (n = 12)

Рівень	Концентрація		Стійкість		Точність	
	До	Після	До	Після	До	Після
Високий	0 (0%)	3 (25,0%)	0 (0%)	4 (33,3%)	0 (0%)	4 (33,3%)
Середній	5 (41,7%)	7 (58,3%)	4 (33,3%)	6 (50,0%)	5 (41,7%)	6 (50,0%)
Низький	7 (58,3%)	2 (16,7%)	8 (66,7%)	2 (16,7%)	7 (58,3%)	2 (16,7%)

Дані таблиці 2.9 наочно демонструють якісні зміни у рівнях розвитку властивостей уваги учасників. Частка підлітків із низьким рівнем концентрації зменшилася з 58,3% до 16,7%, а 25,0% учасників перейшли на високий рівень. Аналогічна тенденція спостерігається для стійкості уваги: кількість осіб із низьким рівнем скоротилася з 66,7% до 16,7%, тоді як третина учасників (33,3%) досягла високого рівня. Показник точності виконання завдань також демонструє позитивну динаміку: жоден учасник не мав високого рівня до програми, а після неї третина (33,3%) досягла цього рівня, при цьому частка осіб із низьким рівнем зменшилась із 58,3% до 16,7%.

Додатково було проаналізовано зміни в академічній успішності учасників програми. Середній бал 12 учасників до початку програми (за підсумками I семестру) становив 6,3 бала, а після часткової апробації (за підсумками II семестру) зріс до 7,1 бала, що відповідає приросту на 12,7%. Зокрема, найбільш виражене покращення успішності спостерігалось з математики (+1,2 бала) та української мови (+0,9 бала) – предметів, які за результатами кореляційного аналізу мають найтісніший зв'язок із властивостями уваги.

Таким чином, результати часткової апробації програми засвідчили її ефективність у розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків. Позитивна динаміка зафіксована за всіма досліджуваними показниками, а покращення рівня уваги супроводжується зростанням академічної успішності учасників. Це підтверджує доцільність впровадження розробленої програми в практику роботи шкільного психолога для підвищення ефективності навчальної діяльності підлітків.

2.4. Аналіз результатів впровадженної програми розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків

Для поглибленого аналізу ефективності впровадженої програми розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків було здійснено детальне порівняння результатів первинної та повторної діагностики за кожною методикою окремо, проаналізовано індивідуальну динаміку учасників та встановлено зв'язок між покращенням показників уваги та змінами в академічній успішності.

Аналіз результатів коректурної проби Бурдона-Анфімова до та після впровадження програми виявив суттєве зростання коефіцієнта точності в учасників експериментальної групи. Якщо до початку програми середній коефіцієнт точності становив 83,4%, то після її завершення цей показник зріс до 90,7%. Особливо значущим є те, що 10 із 12 учасників (83,3%) продемонстрували позитивну динаміку за цим показником. При цьому найбільший приріст концентрації зафіксовано в учасників, які на початку програми мали низький рівень: їхній середній коефіцієнт точності зріс із 78,2% до 88,5%, тобто на 13,2%. Це підтверджує, що програма є найбільш ефективною саме для підлітків із найнижчими початковими показниками, що узгоджується з принципом зони найближчого розвитку Л. С. Виготського.

Порівняльний аналіз результатів таблиць Шульте засвідчив покращення як стійкості, так і переключення уваги. Середній час виконання однієї таблиці зменшився з 52,1 секунди до 44,3 секунди, що свідчить про підвищення ефективності роботи на 15,0%. Важливим показником є також зменшення різниці між часом виконання першої та п'ятої таблиць: якщо до програми ця різниця в середньому становила 16,8 секунди (що свідчило про значну виснажуваність), то після програми вона скоротилася до 12,1 секунди. Це вказує на покращення здатності підлітків підтримувати стабільний рівень працездатності протягом тривалого виконання завдань. Динаміку середнього часу виконання таблиць Шульте до та після впровадження програми представлено на рисунку 2.4.

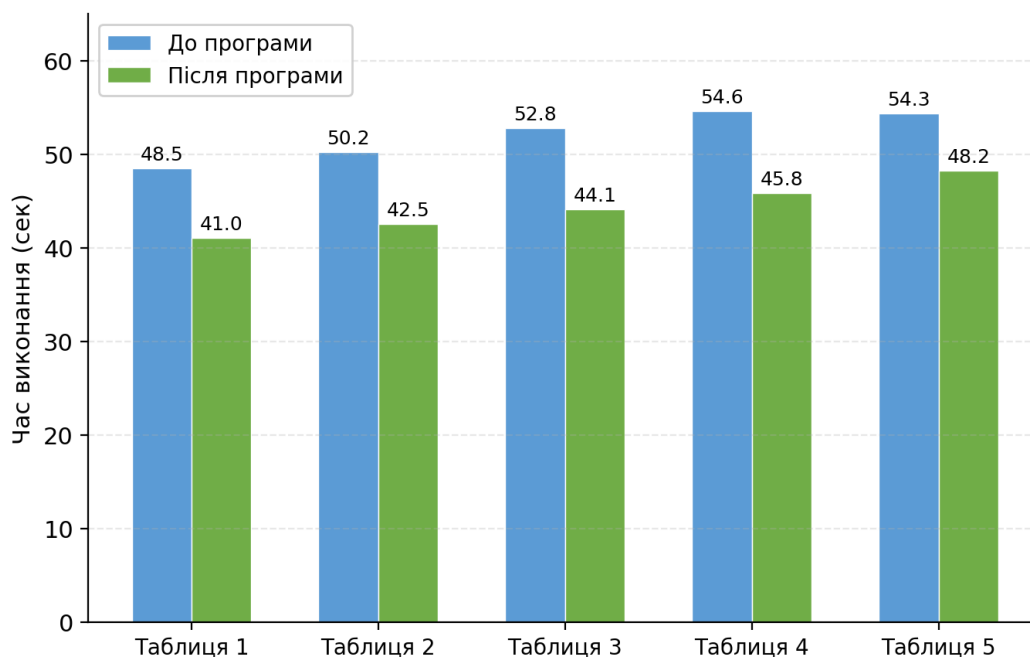


Рис. 2.4. Динаміка середнього часу виконання таблиць Шульте учасниками програми до та після впровадження

Як видно з рисунка 2.4, після впровадження програми відбулося зменшення часу виконання всіх п'яти таблиць Шульте, що свідчить про підвищення стійкості уваги учасників. Крива після впровадження програми є більш пологою, що вказує на зменшення ефекту виснажуваності – учасники зберігають стабільніший темп роботи від першої до п'ятої таблиці.

Результати повторного тестування за тестом Тулуз-П'єрона підтвердили позитивну динаміку за всіма трьома показниками методики. Швидкість переробки інформації (V) зросла з 36,2 до 41,8 (+15,5%), точність виконання завдань (K) підвищилася з 0,74 до 0,85 (+14,9%), а інтегральний показник продуктивності (Q) збільшився з 26,8 до 35,5 (+32,5%). Найбільш виражене зростання продуктивності пояснюється тим, що цей показник інтегрує і швидкість, і точність, які покращилися одночасно, створюючи кумулятивний ефект. Порівняльний аналіз розподілу учасників за рівнями показників тесту Тулуз-П'єрона до та після впровадження програми представлено на рисунку 2.5.

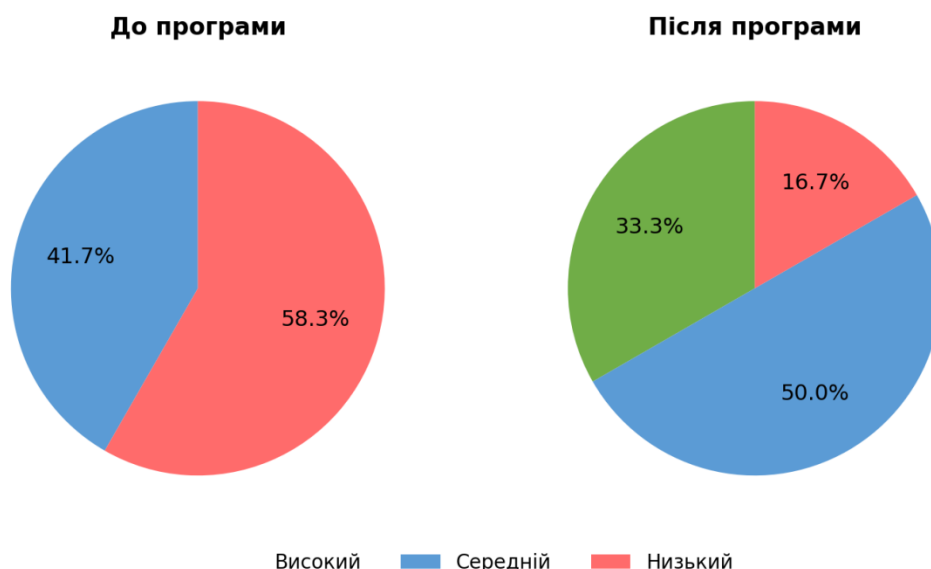


Рис. 2.5. Розподіл учасників програми за рівнями точності виконання завдань (тест Тулуз-П'єрона) до та після впровадження

Рисунок 2.5 наочно демонструє якісні зміни в розподілі учасників за рівнями точності виконання завдань. До впровадження програми переважна більшість учасників (58,3%) мала низький рівень точності, а жоден не досягав високого рівня. Після впровадження структура розподілу суттєво змінилася: частка осіб із високим рівнем зросла до 33,3%, із середнім – до 50,0%, а частка осіб із низьким рівнем зменшилася до 16,7%. Ці зміни є особливо значущими з огляду на те, що точність виконання завдань за результатами нашого кореляційного аналізу має найтісніший зв'язок з академічною успішністю ($r = 0,71$).

Важливим аспектом аналізу є вивчення індивідуальної динаміки кожного учасника програми. Аналіз показав, що позитивну динаміку хоча б за одним показником продемонстрували всі 12 учасників (100%). За всіма п'ятьма показниками одночасне покращення зафіксовано у 8 учасників (66,7%). Найбільш стабільне та виражене зростання спостерігалось у підлітків із початковим низьким рівнем розвитку властивостей уваги, що підтверджує доцільність орієнтації програми саме на цю цільову групу.

У 2 учасників (16,7%) покращення за окремими показниками було мінімальним (менше 5%), що може бути пов'язано з індивідуальними

особливостями мотивації, нерегулярністю відвідування занять або впливом зовнішніх факторів (стресові ситуації, втома тощо). Водночас, жоден учасник не продемонстрував погіршення показників, що свідчить про відсутність негативних ефектів програми.

Для встановлення зв'язку між покращенням властивостей уваги та змінами в академічній успішності було проаналізовано динаміку навчальних досягнень учасників програми. Результати порівняння успішності з профільних предметів до та після впровадження програми представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Динаміка академічної успішності учасників програми з профільних предметів (n = 12)

Навчальний предмет	Середній бал до програми	Середній бал після програми	Приріст (бали)	Приріст (%)
Математика	5,8	7,0	+1,2	+20,7
Українська мова	6,4	7,3	+0,9	+14,1
Іноземна мова (англійська)	6,7	7,2	+0,5	+7,5
Загальний середній бал	6,3	7,1	+0,8	+12,7

Дані таблиці 2.10 засвідчують позитивну динаміку академічної успішності учасників за всіма профільними предметами. Найбільший приріст зафіксовано з математики (+1,2 бала, або +20,7%), що узгоджується з результатами кореляційного аналізу, який показав найтісніший зв'язок між властивостями уваги та успішністю саме з цього предмету ($r = 0,65-0,73$ для різних властивостей). Математика вимагає високої концентрації, точності обчислень та стійкості уваги при розв'язуванні задач, тому покращення саме цих властивостей закономірно відображається на навчальних результатах.

Суттєвий приріст успішності з української мови (+0,9 бала, або +14,1%) також є очікуваним, оскільки грамотне письмо, аналіз тексту та виконання мовних завдань потребують високого рівня концентрації та точності. Дещо менший приріст з іноземної мови (+0,5 бала, або +7,5%) може пояснюватися тим, що успішність з цього предмету значною мірою залежить від обсягу

засвоєного лексичного матеріалу та мовленнєвої практики, які не є безпосереднім предметом тренування в програмі.

Слід зазначити, що на зміни в академічній успішності, крім покращення властивостей уваги, могли впливати й інші фактори: підвищення навчальної мотивації внаслідок участі в програмі, формування навичок самоорганізації та планування навчальної діяльності, а також психологічний ефект уваги з боку дорослих (ефект Хоторна). Проте стабільна позитивна динаміка за всіма показниками та узгодженість результатів із виявленими кореляційними залежностями дозволяють стверджувати, що покращення властивостей уваги відіграло суттєву роль у підвищенні навчальних досягнень учасників.

На підставі отриманих результатів можна сформулювати такі висновки щодо ефективності розробленої програми. По-перше, програма є ефективною для розвитку всіх досліджуваних властивостей уваги підлітків: покращення зафіксовано за показниками концентрації (+8,8%), стійкості (+15,0%), переключення (+28,0%), швидкості переробки інформації (+15,5%) та точності виконання завдань (+14,9%). По-друге, найбільший ефект програма має для підлітків із початковим низьким рівнем розвитку властивостей уваги, що обґрунтовує доцільність саме такого підходу до формування цільової групи. По-третє, покращення властивостей уваги супроводжується зростанням академічної успішності, особливо з предметів, що вимагають високого рівня концентрації та точності (математика, українська мова). По-четверте, програма не має негативних ефектів – жоден учасник не продемонстрував погіршення показників.

Перспективами подальшого вдосконалення програми є збільшення тривалості апробації для отримання більш надійних статистичних даних, розширення вибірки учасників, включення контрольної групи для більш коректного порівняння, а також розробка індивідуальних траєкторій розвитку уваги з урахуванням специфічного профілю кожного підлітка.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження охопило 35 підлітків віком 14–15 років. Діагностика за допомогою коректурної проби Бурдона-Анфімова, таблиць Шульте та тесту Тулуз-П'єрона виявила, що більшість підлітків (51–54%) мають середній рівень розвитку властивостей уваги, 23–25% — високий, а 17–23% — низький. Середній бал академічної успішності у групі становить 7,7 бала, при цьому 48,6% учнів мають достатній рівень, 28,6% — високий, а 22,8% — середній.

Кореляційний аналіз за Пірсоном підтвердив гіпотезу дослідження: всі властивості уваги мають статистично значущі позитивні зв'язки з успішністю. Найтісніші зв'язки виявлено для точності виконання завдань ($r = 0,71$) та концентрації уваги ($r = 0,68$), помірні — для стійкості ($r = 0,62$) та швидкості переробки інформації ($r = 0,57$), слабші — для обсягу ($r = 0,48$) та переключення ($r = 0,44$). Виявлена ієрархія впливу стала основою для розробки розвивальної програми.

На основі отриманих даних розроблено програму розвитку уваги (10 занять по 45 хв), часткова апробація якої на 12 учасниках засвідчила позитивну динаміку за всіма показниками: переключення +28,0%, швидкість +15,5%, стійкість +15,0%, точність +14,9%, концентрація +8,8%. Частка осіб із низьким рівнем зменшилася з 58–67% до 16–17%, а третина учасників досягла високого рівня. Покращення уваги супроводжувалося зростанням успішності учасників із 6,3 до 7,1 бала (+12,7%), найбільше — з математики (+20,7%) та української мови (+14,1%), що підтверджує ефективність програми та доцільність її впровадження в практику шкільного психолога.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене актуальній проблемі вивчення впливу індивідуальних властивостей уваги підлітків на успішність їх навчальної діяльності. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення психологічних чинників, що детермінують академічну успішність учнів підліткового віку, та розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації навчального процесу через цілеспрямований розвиток індивідуальних властивостей довільної уваги. Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці взаємозв'язку між індивідуальними властивостями уваги підлітків (обсягом, концентрацією, стійкістю, переключенням, розподілом) та показниками їхньої навчальної успішності, що дозволило розробити практичні рекомендації для педагогів, психологів, батьків та самих підлітків.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що увага є складним багатоаспектним психічним феноменом, який забезпечує селективність, спрямованість та організованість психічної діяльності людини. Аналіз класичних концепцій вітчизняних психологів (П. Я. Гальперіна, Л. С. Виготського, Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, М. Й. Боришевського, В. А. Моляка, О. Я. Чебикіна) та зарубіжних дослідників (У. Джеймса, Д. Канемана) розкрив увагу як функцію контролю, вищу психічну функцію та обмежений ресурс переробки інформації. Встановлено, що підлітковий вік є критичним періодом у розвитку довільної уваги, що пов'язано з інтенсивним дозріванням лобних відділів кори головного мозку та якісними перетвореннями в структурі навчальної діяльності. Теоретично обґрунтовано, що індивідуальні властивості уваги відіграють ключову роль у забезпеченні успішності навчальної діяльності підлітків, виступаючи необхідною умовою повноцінного сприймання, глибокого розуміння та міцного запам'ятовування навчального матеріалу.

Емпіричне дослідження було проведене на базі загальноосвітньої школи в листопаді 2025 року та охопило 35 учнів 9-х класів віком 14–15 років. Для діагностики індивідуальних властивостей уваги використовувався комплекс стандартизованих психодіагностичних методик: коректурна проба Бурдона-Анфімова для оцінки концентрації та продуктивності уваги, таблиці Шульте для вимірювання стійкості, обсягу та переключення уваги, тест Тулуз-П'єрона для комплексної оцінки швидкості переробки інформації, точності виконання завдань та загальної продуктивності роботи. Показники академічної успішності визначалися на основі аналізу середнього балу за всіма предметами навчального плану за перший семестр навчального року, що забезпечило об'єктивність оцінювання навчальних досягнень підлітків.

Результати дослідження індивідуальних властивостей уваги підлітків виявили значну варіативність показників у досліджуваній групі. За результатами коректурної проби Бурдона-Анфімова встановлено, що 54,3% підлітків демонструють середній рівень концентрації уваги, 22,9% — високий рівень, а 22,8% — низький рівень. Діагностика стійкості уваги за допомогою таблиць Шульте показала, що 51,4% досліджуваних мають середній рівень, 25,7% — високий, і 22,9% — низький рівень стійкості уваги. Середні показники тесту Тулуз-П'єрона (швидкість переробки інформації $V = 42,3$; точність виконання $K = 0,84$; продуктивність $Q = 35,5$) відповідають віковим нормам, проте стандартні відхилення свідчать про високу індивідуальну варіативність цих показників. Аналіз академічної успішності виявив, що 48,6% підлітків мають достатній рівень успішності, 28,6% — високий, а 22,8% — середній рівень при загальному середньому балі 7,7.

Кореляційний аналіз за Пірсоном підтвердив гіпотезу дослідження про наявність статистично значущих позитивних зв'язків між усіма досліджуваними властивостями уваги та академічною успішністю підлітків. Найтісніші зв'язки виявлено між точністю виконання завдань ($r = 0,71$, $p < 0,01$) і концентрацією уваги ($r = 0,68$, $p < 0,01$) та навчальною успішністю, що підтверджує їх провідну роль у забезпеченні ефективності навчальної

діяльності. Помірні позитивні зв'язки встановлено для стійкості уваги ($r = 0,62$, $p < 0,01$) і швидкості переробки інформації ($r = 0,57$, $p < 0,01$), тоді як обсяг ($r = 0,48$, $p < 0,05$) і переключення уваги ($r = 0,44$, $p < 0,05$) демонструють слабші, але статистично значущі зв'язки з академічними досягненнями. Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями про роль уваги як однієї з ключових умов успішного засвоєння знань та формування навчальних умінь у підлітковому віці.

На основі результатів дослідження розроблено та частково апробовано розвивальну програму для підлітків із середнім та низьким рівнем розвитку властивостей уваги, яка складається з 10 групових занять тривалістю 45 хвилин кожне та спрямована на цілеспрямований розвиток концентрації, стійкості, переключення, розподілу уваги та точності виконання завдань. Програма спирається на концепцію уваги як діяльності контролю П. Я. Гальперіна, культурно-історичну теорію Л. С. Виготського та ресурсну модель уваги Д. Канемана і побудована за принципом поступового ускладнення з переходом від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції. Часткова апробація програми (12 учасників, грудень 2025 — лютий 2026) засвідчила позитивну динаміку за всіма показниками: переключення уваги покращилося на 28,0%, швидкість переробки інформації — на 15,5%, стійкість — на 15,0%, точність виконання завдань — на 14,9%, концентрація — на 8,8%. Частка учасників із низьким рівнем розвитку властивостей уваги зменшилася з 58–67% до 16–17%, а покращення уваги супроводжувалося зростанням академічної успішності із 6,3 до 7,1 бала (+12,7%), що підтверджує ефективність та доцільність впровадження програми в практику роботи шкільного психолога.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки учасників апробації програми та включенні контрольної групи для більш коректного порівняння, вивченні динаміки розвитку властивостей уваги протягом підліткового віку, розробці індивідуальних траєкторій розвитку уваги з урахуванням специфічного профілю кожного підлітка та дослідженні впливу цифрового середовища на формування уваги сучасних підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Особистісні чинники об'єктивності метакогнітивного моніторингу. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка, Психологія*. 2015. Вип. 6. С. 1–6.
2. Барклі Р. А. Як опанувати розлад з дефіцитом уваги та гіперактивністю : посібник для батьків. Львів : Галицька видавнича спілка, 2021. 445 с.
3. Бебіна О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з успішністю в навчанні. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Одеса, 2024. С. 309–316.
4. Виноградов О. Г. Академічна успішність: комплексний підхід до побудови передбачувальних моделей. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2016. Т. 188. С. 46–49.
5. Виноградов О. Г. Академічна успішність як критерій і предиктор. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4. С. 33–43.
6. Вплив фосфатидилсерину на синдром дефіциту уваги та гіперактивності у дітей. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2015/3%2867%29/article-1517/vpliv-fosfatidilserinu-na-sindrom-deficitu-uvagi-ta-giperaktivnosti-u-ditey#gsc.tab=0> (дата звернення: 27.01.2026).
7. Войтко В. Синдром дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ) у дітей : психолого-педагогічний супровід : навч.-метод. посіб. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 76 с.
8. Гіперактивність: норовливий бешкетник чи дитина, яка потребує допомоги. URL: <https://moz.gov.ua/uk/giperaktivnist-norovlivij-beshketnik-chi-ditina-jaka-potrebue-dopomogi> (дата звернення: 27.01.2026).
9. Годлевська В. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю у дітей молодшого шкільного віку : сутність, діагностика, корекція. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2021. С. 73–78. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.10>

10. Дитина з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю в українській школі : коротко про головне. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/4%28115%29/pages-17-19/ditina-z-rozladom-deficitu-uvagi-ta-giperaktivnistyu-v-ukrayinskiy-shkoli-korotko-pro-golovne#gsc.tab=0> (дата звернення: 27.01.2026).

11. Дужич Н. В., Марущак М. І. Взаємозв'язок академічної успішності та академічної мотивації серед студентів-медсестер. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 2 (72). С. 31–35.

12. Дужич Н. В., Марущак М. І. Особливості фізичного компонента здоров'я у студентів-медсестер. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 4 (74). С. 21–26.

13. Дужич Н. В., Мялюк О. П., Марущак М. І. Аналіз чинників, які впливають на академічну успішність. *Медична освіта*. 2023. № 3. С. 54–61. DOI: <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2023.3.14050>

14. Жданюк Л. О. Гендерні особливості емоційного ставлення до навчальної діяльності у студентів. *Роль інновацій в трансформації сучасної науки* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2017. Ч. 1. С. 135–137.

15. Жданюк Л. О. Емпіричне дослідження емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 62–73.

16. Жданюк Л. О. Емпіричне дослідження особливостей академічної мотивації студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 124–128.

17. Жданюк Л. О. Мотивація навчальної діяльності студентів. *Неперервна освіта нового сторіччя : досягнення та перспективи* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 2017. С. 85–89.

18. Жданюк Л. О. Психологічні засоби формування у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності та зрілих форм навчальної мотивації. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії та*

перспективи : зб. наук. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2018. С. 71–75.

19. Ільїна-Стогнієнко В. Ю., Юрій Р. Ф., Бабік І. В. Дослідження мотиваційних стратегій для підвищення академічної успішності здобувачів медичних закладів вищої освіти в Україні. *Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2024. № 10 (44). С. 1106–1112.

20. Кирилів М. В., Бекус І. Р., Криницька І. Я. Взаємозв'язки мотивації та академічної успішності серед здобувачів вищої медичної та медсестринської освіти в умовах сучасних викликів. *Україна. Здоров'я нації*. 2024. № 1 (75). С. 127–132.

21. Крапівіна Н., Бондаренко С. Вплив іміджу викладача на мотивацію та академічну успішність здобувачів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16 (34). С. 245–256.

22. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Жданюк Л. О. Ставлення до навчання у студентів з низьким рівнем академічної мотивації : монографія. Київ : Діса плюс, 2019. 182 с.

23. Лисиманка О. В. Мотивація досягнення та її зв'язок із самооцінкою інтелектуальних здібностей студентів. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах* : тези доповідей I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2020. Т. 1. С. 589–590.

24. Лотоцька Л. Вплив навчального процесу на стан здоров'я студентів медичних ВНЗ. *Нова педагогічна думка*. 2016. № 1. С. 90–95.

25. Психоемоційні розлади у дітей із СДУГ : причини та ознаки. URL: <https://osoblyvi.com.ua/helpful-info/110-napriam-rozvytok/1730-psykho-emotsiini-rozlady-u-ditei-iz-sduh-prychyny-ta-oznaky> (дата звернення: 27.01.2026).

26. РДУГ у дітей : причини, симптоми і методи лікування. URL: <https://dvclinic.com.ua/uk/deti/sdvg-u-detej-prichyny-simptomy-i-metody-lecheniya/> (дата звернення: 27.01.2026).

27. Редька І. В. Мотивація як предиктор академічної успішності студентів-медиків. *Актуальні питання медичної освіти* : зб. наук. пр. Київ, 2023. С. 221–224.
28. Сергійко К., Люлько М. Проблематика синдрому дефіциту уваги/гіперактивності у студентства. *Scientific trends in the development of science and education*. 2022. С. 112–118.
29. Тепла Т. О. та ін. Мотивація навчальної діяльності як основний важіль впливу на підвищення рівня академічної успішності студентів стоматологічного профілю з дисципліни «Терапевтична стоматологія». *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2018. Т. 22, № 4. С. 702–706.
30. Фоменко К. І. Академічна мотивація та емоційне вигорання студентів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 68. С. 278–290.
31. Фоменко К. І. Імплицитні теорії інтелекту й особистості у зв'язку з губристичною мотивацією в студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 5, № 2. С. 71–75.
32. Шинкарьова Л. В., Овдієнко А. І., Клібайс Т. В. Взаємозв'язок життєстійкості з академічною успішністю. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2017. № 1 (7). С. 1–7.
33. Шкара В. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю у дітей та підлітків : теорія, діагностика, корекція : монографія. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 268 с.
34. Що варто знати про синдром дефіциту уваги та гіперактивність дітей. Розмова з психологом. URL: https://tvoemisto.tv/exclusive/shcho_varto_znat_y_batkam_pro_syndrom_defitsytu_uvagy_ta_giperaktyvnist_ditey_148707.html (дата звернення: 27.01.2026).

35. Якимчук Б. Відчуження від навчання та емоційне вигорання студентів в умовах off-line навчання. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 72–81. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-7>
36. Barkley R. A. Taking Charge of ADHD : The Complete, Authoritative Guide for Parents. New York : The Guilford Press, 2022. 384 p.
37. Brown T. E. Understanding Executive Function in Children with ADHD : Current Research and Clinical Implications. *Journal of Attention Disorders*. 2023. Vol. 27, № 8. P. 1129–1142.
38. Doyle A. E., Biederman J., Faraone S. V. Diagnostic utility of executive function assessments in the identification of ADHD in children. *Developmental Neuropsychology*. 2023. Vol. 47, № 2. P. 145–158.
39. Nigg J. T. Annual Research Review : On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2022. Vol. 63, № 4. P. 403–445.
40. Homaei S. C., Barone H., Kleppe R., Betari N., Reif A., Haavik J. ADHD symptoms in neurometabolic diseases : Underlying mechanisms and clinical implications. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2023. Vol. 145. P. 105–118.
41. Sonuga-Barke E. J. S., Cortese S., Fairchild G., Stringaris A. Annual Research Review : Transdiagnostic neuroscience of child and adolescent mental disorders – differentiating decision making in attention-deficit/hyperactivity disorder, conduct disorder, depression, and anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2021. Vol. 62, № 3. P. 277–295.
42. Stasiuk Y., Vainilovych I., Kobchenko A. Role of Emotional Intelligence and Professional Culture in the Development of Higher Education Institutions. *Challenges and Issues of Modern Science*. 2024. № 3. P. 214–222.
43. What is ADHD? URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/adhd/what-is-adhd> (дата звернення: 27.01.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Коректурна проба Бурдона-Анфімова

Інструкція: На бланку надруковано рядки літер. Ваше завдання – протягом 10 хвилин викреслювати літери «К» і «Р». Працюйте швидко і точно. Сигнал через кожну хвилину – поставте вертикальну риску на тому місці, де Вас застав сигнал.

ПІБ досліджуваного: _____ Дата: _____

Час початку: _____ Час закінчення: _____

Щ П Б Ш Ю Д П Г Я А Р В Т М А Х Б Н М М Е Ю Д Ю Х У С Щ Я Ц Р Б Х
Ц О У З О Ш Р

Т Щ К Е Я Д Х Ц Ч Я Я К Щ Л Т С Ч Н У Н Е Т Х О К Г Я Т Ц Р С Щ Ю
О Г З Ч Ц К У

Ю Г С З З Щ У Б П П Т Ч Т Ц П Ю Р Е К О Я Т Х Л Ц И С Н В А Г Р У
С К О П Ж Г И

З А Ю Е Ц Ф И Г Я Н М А Ч В Щ А Р Ж Ц Ю М П Щ Ф Ф Щ С Щ И И Ш З Ю
М Т О С К Р Ю

Ю Ц Я Е У Б Ш Н О И Р Б Ч П Ю Т И Я Л З С Е Н Ш П Х Г Ж Н Б Т С Е
О Д П М Ц Л К

В Б М К Я Ц В Ю Л Е В Ю Р С Л У Х М З М Щ Р Ч А Б Р И Б Р Ц П Г Ц
Ц З П Ц М Х Ц

Т Д Ю Л К Ц Г К Ф З К З Ф Х Ю Х С И И У Х У Д С Ж В А С П Н Р Ф З
Ю Д Д З З С Ч

Щ К Р У Г З Ч Ф М Ч Г Х Ф Ю Ф Б У З Щ М Б Ф Я Ю А М Ц П Щ Р И М Я
Щ У К В Ф З О

Д Ц В Р Е Д П Л Л Н Т И В Я У Е Г Ф Я Щ Ю Н Б У Е З А Г Е Е Р Р Ю
З Р Г Р П Б О

Р В Е Л М Ч П С Ю Ж В Х В Ж О Ф Ч Я Ц З Я З Ю Х Ц А Л Т Х Х К Г К
И Н Ц З Е Х О

Г Ч Щ А Б Я Н Б У Л О З П Ю К Ш Б Щ О Б К О У Д Л Ж Р Ю Я Г Ч Ш У
Т Н Н О П Т Д

Ж Я П В И Ф Е Ж О Р О Ш А Ш М Ц Р Ж Т Ф Ч А Я Б Е К Р Я Ж Л Е К Е
Ц З О Ш Х У Х

Я В И В Р Д Ц О Н П Щ Е Т И Ю У Ш Я Щ Н Я Ц Б Щ К К Б Ц Л В Л Л С
Ж Ц Ш Х Н Т Л

В З Ц Б В Ц Ф Х Р Я Ч Т З Р О В Н Ф Л З В В П П Н А Ф И Л С Ч В Д
Е Е Ю Ф Н П О

К В Д Щ Ш Б Н Н М Г У Щ С Я У Я Ш Е Ю Б Б Е Ш Ж Е Ш З У К М Л Щ Ю
Ш Р Т И М Г Щ

Щ Л О Ж Ф Ю У Р Д Ю У Е У И М Д В Е Ш Х Ю У Ц Б У Т У О Л Б Г П З
Ф Г Щ Б Н Ц Г

Д Ц Д Л Ф У В Ч Д Т Ю Г Щ Д Ф И М Ж Л А Л Ц Т З А Л С И Я В Г П Р
Ж А Е Ш О Д Д

Т П П Г Г А Ч Е Р Ф Ц Т Л З Ю С Л Ш В И О Ф С А Р Л Г Т Б У Н С П
Б Ч З У Н Ю Ч

Ж О О Ю Х Л Ж Х Г Д Х С Ф Ч Р Щ Ж З К С Ю Ф О Г У Т Н Р З Ф В У Ф
Ф Щ А Г С О Н

Н А Ц И А Д Л М Ч Р Д Р Х Н И С К Х Щ В Щ У К О Б Ю Ш У З М М Е Ц
Ю Я П Щ Ч Ш Ц

Обробка результатів:

Показник	Переглянуто знаків	Кількість помилок	Коефіцієнт точності
Результат			

Таблиці Шульте

Інструкція: Перед Вами 5 таблиць з числами від 1 до 25, розташованими в довільному порядку. Ваше завдання – якомога швидше знайти і вказати пальцем всі числа по порядку від 1 до 25. Працюйте швидко і уважно.

ПІБ _____ досліджуваного: _____

Дата: _____

Час виконання кожної таблиці:

Таблиця 1: _____ с.

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

Таблиця 2: _____ с.

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

Таблиця 3: _____ с.

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

Таблиця 4: _____ с.

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

Таблиця 5: _____ с.

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

Обробка результатів:

Ефективність роботи (ER) = $(T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5$

ER = _____

Тест Тулуз-П'єрона

Інструкція: На бланку надруковано рядки квадратиків з рисками. Вгорі показано два зразки (квадратики-мішені). Ваше завдання – протягом 10 хвилин знаходити і позначати хрестиком квадратики, ідентичні зразкам. Кожен рядок виконуйте протягом 1 хвилини. За сигналом переходьте на наступний рядок.

ПІБ досліджуваного: _____

Дата: _____

Зразки для пошуку:



Примітка: Реальний бланк тесту містить 10 рядків з різними комбінаціями квадратиків. Кожен рядок виконується за 1 хвилину.

Обробка результатів:

$$V \text{ (швидкість)} = (n_1 + n_2) / 10$$

$$K \text{ (точність)} = n_2 / (n_2 + n_3 + n_4)$$

$$Q \text{ (продуктивність)} = V \times K$$

де: n_1 – правильно позначені, n_2 – правильно пропущені, n_3 – неправильно позначені, n_4 – пропущені потрібні

Показник	V (швидкість)	K (точність)	Q (продуктивність)
Результат			

Ключі обробки та інтерпретація результатів

1. Коректурна проба Бурдона-Анфімова

Формули обчислення:

- Продуктивність уваги (A) = $n \times 60 / t$
де: n – кількість переглянутих рядків, t – час роботи в секундах
- Точність (K) = $(n - m) / n \times 100\%$
де: m – кількість помилок, n – кількість переглянутих знаків

Інтерпретація показників концентрації уваги:

Точність (K)	Рівень концентрації
95% і вище	Високий
85–94%	Середній
Нижче 85%	Низький

2. Таблиці Шульте

Показники для підлітків (13-17 років):

Час (ER)	Рівень уваги
менше 40 с	Високий рівень стійкості уваги
40–50 с	Середній рівень
більше 50 с	Низький рівень, потребує корекції

Оцінка переключення уваги:

- Якщо час на кожну наступну таблицю приблизно однаковий – стійкість уваги висока
- Якщо час збільшується – ознака втоми, зниження стійкості уваги

3. Тест Тулуз-П'єрона

Нормативні показники для підлітків:

Показник	Значення	Інтерпретація
V (швидкість)	40 і вище	Висока швидкість переробки інформації
K (точність)	0,9–1,0	Висока точність, добра концентрація уваги
	0,7–0,89	Середній рівень
	нижче 0,7	Низький рівень концентрації

Психокорекційна програма розвитку індивідуальних властивостей уваги підлітків

«Увага — ключ до успіху»

Вступ

Психокорекційна програма «Увага — ключ до успіху» розроблена для підлітків 14–15 років з метою розвитку індивідуальних властивостей довільної уваги: концентрації, стійкості, переключення, розподілу та точності виконання завдань. Програма побудована на основі концепції уваги як діяльності контролю П. Я. Гальперіна, культурно-історичної теорії розвитку вищих психічних функцій Л. С. Виготського та ресурсної моделі уваги Д. Канемана.

Програма складається з 10 групових занять тривалістю 45 хвилин кожне, з періодичністю 1–2 рази на тиждень. Оптимальна кількість учасників — 10–12 осіб. Кожне заняття має єдину структуру: привітання та розминка (5 хв), основний блок вправ (30 хв), рефлексія та підведення підсумків (10 хв).

Основні методи роботи: когнітивні тренінги, психогімнастичні вправи, групові дискусії, ігрові методи, елементи техніки усвідомленості (mindfulness), рефлексивний аналіз та моделювання навчальних ситуацій.

Загальна схема проведення занять

Кожне заняття побудоване за єдиною структурою:

- 1. Привітання та розминка (5 хвилин).** Ритуал привітання, коротка активізуюча вправа для підвищення працездатності та налаштування на роботу.
- 2. Основний блок вправ (30 хвилин).** Теоретична міні-лекція (3–5 хв) та серія практичних вправ, спрямованих на розвиток цільової властивості уваги.
- 3. Рефлексія (10 хвилин).** Обговорення вражень, аналіз труднощів та досягнень, домашнє завдання.

Заняття № 1. «Знайомство з увагою»

Мета: створення сприятливої психологічної атмосфери в групі; формування мотивації до розвитку уваги; усвідомлення учасниками власного індивідуального профілю уваги.

Цільова властивість: мотивація, усвідомлення профілю уваги.

Обладнання: аркуші А4, кольорові маркери, фліпчарт, бланки для самооцінки.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Я уважний, коли...»

Інструкція: «Добрий день! Сідайте у коло. Зараз кожен по черзі назве своє ім'я та продовжить фразу: «Я уважний, коли...». Наприклад: «Мене звати Олег, і я уважний, коли граю у футбол». Спробуйте пригадати реальну ситуацію зі свого життя».

Після кола ведучий підсумовує: увага проявляється по-різному у кожного, і це нормально. Наша програма допоможе зрозуміти свою увагу краще та навчитися нею керувати.

Основний блок (30 хв)

Міні-лекція «Що таке увага?» (5 хв)

Психолог коротко розповідає учасникам про увагу як психічний процес, основні її властивості (концентрація, стійкість, переключення, розподіл, обсяг). Пояснює різницю між довільною та мимовільною увагою. Наводить приклади з повсякденного життя підлітків: увага на уроці, під час перегляду соціальних мереж, в іграх.

Вправа «Мій портрет уваги» (15 хв)

Інструкція: «Перед вами аркуш паперу. Намалюйте у центрі коло — це ваша увага. Навколо напишіть або намалюйте: 1) ситуації, де вам легко зосередитися; 2) ситуації, де вам складно бути уважним; 3) що найчастіше вас відволікає; 4) як ви оцінюєте свою увагу за шкалою від 1 до 10».

Після завершення малювання учасники по колу коротко презентують свої малюнки. Психолог фіксує спільні тенденції на фліпчарті.

Вправа «Зіпсований телефон уважності» (10 хв)

Інструкція: «Станьте в ряд, один за одним. Перший учасник отримує від мене картку із послідовністю рухів (наприклад: плеснути в долоні, присісти, повернутися вправо, підняти ліву руку). Він показує послідовність другому учаснику, той — третьому і т.д. Останній учасник виконує те, що запам'ятав. Порівняємо з оригіналом».

Обговорення: Що допомагало запам'ятати? Де відбулися «збої»? Яку роль грала увага?

Рефлексія (10 хв)

Учасники по колу відповідають на запитання: «Що нового я дізнався про свою увагу?», «Що мене здивувало?».

Домашнє завдання: протягом тижня спостерігати за собою та записувати моменти, коли увага «вмикалася» сама (мимовільна) і коли доводилося зосереджуватися зусиллям волі (довільна).

Заняття № 2. «Тренуємо концентрацію»

Мета: розвиток здатності до зосередження уваги на одному об'єкті; підвищення рівня концентрації; формування навичок довільного зосередження.

Цільова властивість: концентрація уваги.

Обладнання: бланки з коректурними таблицями, олівці, секундомір, аркуші паперу.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Стоп-кадр»

Інструкція: «Я ввімкну музику, і ви рухаєтесь по кімнаті. Коли музика зупиниться, ви маєте завмерти на місці та зафіксувати у пам'яті позу та положення кожного учасника. Потім, закривши очі, описати, хто де стоїть і в якій позі».

Основний блок (30 хв)

Міні-лекція «Концентрація — промінь ліхтарика» (3 хв)

Психолог порівнює концентрацію уваги з ліхтариком: можна розсіяти світло на всю кімнату (розсіяна увага), а можна сфокусувати промінь в одну точку (концентрація). Чим яскравіше промінь — тим краще ми бачимо деталі.

Вправа «Фокусування на предметі» (5 хв)

Інструкція: «Покладіть перед собою будь-який невеликий предмет (ручку, гумку, монету). Протягом 2 хвилин уважно розглядайте цей предмет, намагаючись помітити якомога більше деталей: форму, текстуру, колір, дрібні подряпини, написи. Не відволікайтесь ні на що інше. Після цього, відвернувшись, опишіть предмет якомога детальніше».

Обговорення: скільки деталей вдалося помітити? Що заважало зосередитися?

Вправа «Коректурна проба — тренування» (12 хв)

Інструкція: «На ваших бланках надруковані рядки літер. Протягом 3 хвилин закреслюйте літеру «А» і обводьте літеру «О». Працюйте швидко і точно. За моїм сигналом поставте вертикальну риску. Потім ще 3 хвилини — тепер закреслюйте «Н» і обводьте «Е». Зверніть увагу: правило змінилося!».

Після виконання підраховуємо помилки. Обговорення: в якій частині було більше помилок? Чому? Що відбувалося з увагою при зміні правил?

Вправа «Рахунок з перешкодами» (10 хв)

Інструкція: «Працюємо в парах. Один рахує від 1 до 100, другий у цей час ставить запитання (не чекаючи відповіді): «Яка погода?», «Який сьогодні день?», «Який твій улюблений колір?». Той, хто рахує, має не збитися та не відповідати на запитання. Потім міняємося ролями».

Обговорення: що було найскладнішим? Як вдавалося утримувати увагу на рахунок?

Рефлексія (10 хв)

Обговорення у колі: «Як я оцінюю свою концентрацію сьогодні?», «Які прийоми допомогли зосередитися?».

Домашнє завдання: щодня протягом 5 хвилин практикувати «фокусування на предметі» (розглядати деталі будь-якого об'єкта з повною увагою).

Заняття № 3. «Точність — запорука успіху»

Мета: розвиток точності виконання завдань; формування навичок самоконтролю; усвідомлення зв'язку між точністю та навчальною успішністю.

Цільова властивість: точність виконання завдань.

Обладнання: картки з текстами та помилками, олівці, папір у клітинку, графічні диктанти.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Дзеркало»

Інструкція: «Працюємо у парах. Один — «ведучий», другий — «дзеркало». Ведучий повільно виконує різні рухи, дзеркало має максимально точно їх повторити. Через 2 хвилини міняємося ролями».

Основний блок (30 хв)

Міні-лекція «Точність і помилки» (3 хв)

Психолог розповідає про те, як точність виконання завдань впливає на навчання. Навіть якщо учень знає матеріал, неуважні помилки можуть суттєво знизити оцінку. Формула успіху: ЗНАННЯ + ТОЧНІСТЬ = РЕЗУЛЬТАТ. Обговорюється поняття самоконтролю.

Вправа «Знайди помилку» (10 хв)

Інструкція: «Перед вами текст з 15 навмисно допущеними помилками (граматичними, логічними, фактичними). Протягом 5 хвилин знайдіть якомога більше помилок та підкресліть їх. Працюйте уважно, перевіряйте кожне речення».

Після виконання — спільна перевірка. Хто знайшов найбільше? Які помилки пропустили та чому?

Вправа «Графічний диктант» (10 хв)

Інструкція: «Візьміть папір у клітинку та олівець. Я буду диктувати напрямки руху: 2 клітинки вправо, 1 вгору, 3 вправо, 2 вниз і т.д. Ваше завдання — максимально точно виконувати команди. Якщо ви допустите помилку, малюнок не складеться. Працюємо мовчки, зосереджено».

Готовий малюнок порівнюється зі зразком. Обговорення: де виникли труднощі? Як уникнути помилок?

Вправа «Друкарська машинка» (7 хв)

Інструкція: «Сядьте у коло. Кожному учаснику присвоюється одна або дві літери алфавіту. Я читаю речення, а ви по черзі «друкуєте» його — коли чуєте свою літеру, плескаєте в долоні. Пробіл — всі тупають ногою. Спочатку повільно, потім прискорюємося».

Рефлексія (10 хв)

Обговорення: «Яка вправа була найскладнішою?», «Де я допускав найбільше помилок?», «Що допомагало бути точним?».

Домашнє завдання: при виконанні домашніх завдань з будь-якого предмета обов'язково перевіряти роботу перед задачею, шукаючи помилки «свіжим поглядом» (відкласти на 10 хвилин, потім перечитати).

Заняття № 4. «Стійкість уваги»

Мета: розвиток здатності до тривалого зосередження; підвищення стійкості уваги; формування навичок протидії відволіканням.

Цільова властивість: стійкість уваги.

Обладнання: тексти для читання, секундомір, бланки для записів.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Слухаємо тишу»

Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі. Протягом 2 хвилин просто слухайте всі звуки навколо. Намагайтеся почути якомога більше різних звуків. Коли я подам сигнал, відкрийте очі та назвіть усе, що почули».

Обговорення: хто почув найбільше звуків? Які звуки були найтихішими?

Основний блок (30 хв)

Міні-лекція «Стійкість — марафон для уваги» (3 хв)

Психолог пояснює: якщо концентрація — це здатність зосередитися, то стійкість — це здатність утримувати увагу протягом тривалого часу. На уроці, що триває 45 хвилин, нам потрібна саме стійкість. Проте увага природно коливається: приблизно кожні 15–20 хвилин відбувається спад. Це нормально, і можна навчитися «повертати» увагу.

Вправа «Неперервний рахунок» (7 хв)

Інструкція: «Закрийте очі. Рахуйте подумки від 1 до 200, зосереджуючись тільки на числах. Щоразу, коли ви помітите, що відволіклися на сторонню думку, запам'ятайте число,

на якому зупинилися, і починайте знову з 1. Продовжуйте 5 хвилин. Потім запишіть: скільки разів довелося починати спочатку та яке найбільше число ви досягли».

Обговорення результатів. Психолог наголошує: це нормально, що думки відволікають, — важливо помічати це та повертати увагу.

Вправа «Читання з хронометражем» (12 хв)

Інструкція: «Перед вами текст на 2 сторінки. Читайте його уважно протягом 8 хвилин. Кожні 2 хвилини я буду подавати сигнал — поставте позначку олівцем на тому місці, де ви зараз читаете. Після читання відповісте на 10 запитань до тексту».

Аналіз результатів: як змінювалася швидкість читання протягом 8 хвилин? Де було більше правильних відповідей — на початку чи в кінці? Чому?

Вправа «Стійкий спостерігач» (8 хв)

Інструкція: «Я покажу вам зображення протягом 3 хвилин. Ваше завдання — уважно дивитися на нього і запам'ятати якомога більше деталей. Не відводьте погляд. Потім зображення заберу, і ви запишете все, що запам'ятали».

Рефлексія (10 хв)

«Як я себе почуваю після тривалого зосередження?», «Що мені допомагає утримувати увагу?», «Коли на уроках моя увага «падає» найбільше?».

Домашнє завдання: практикувати вправу «Неперервний рахунок» по 5 хвилин щодня перед сном, записуючи результати в щоденник.

Заняття № 5. «Переключення уваги»

Мета: розвиток здатності до швидкого та ефективного переключення уваги між завданнями; зниження інертності уваги.

Цільова властивість: переключення уваги.

Обладнання: червоно-чорні таблиці Горбова-Шульте, картки із завданнями, м'яч.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Ніс — стеля — підлога»

Інструкція: «Я називаю «ніс», «стеля» або «підлога», і ви маєте показати рукою відповідний напрямок. Але є підступ: іноді я сам буду показувати неправильно, а ви маєте орієнтуватися тільки на мої слова, а не на жести. Хто помилився — сідає. Починаємо повільно, потім прискорюємося».

Основний блок (30 хв)

Міні-лекція «Переключення — перемикач каналів» (3 хв)

Психолог пояснює: переключення уваги — це здатність швидко перенести фокус з одного об'єкта чи завдання на інше. У школі це критично важливо: потрібно швидко переходити від одного предмета до іншого, від слухання вчителя до запису в зошиті, від одного типу завдання до іншого.

Вправа «Червоно-чорна таблиця» (10 хв)

Інструкція: «Перед вами таблиця, в якій розташовані числа двох кольорів — чорні (від 1 до 12) та червоні (від 1 до 12). Спочатку знайдіть і покажіть чорні числа в порядку зростання (1, 2, 3...). Потім — червоні числа у порядку спадання (12, 11, 10...). А тепер найскладніше: чергуйте — чорне в порядку зростання, червоне у порядку спадання: Ч1, К12, Ч2, К11, Ч3, К10...».

Фіксується час виконання кожного етапу. Обговорення: чому третій етап найскладніший?

Вправа «Два завдання» (10 хв)

Інструкція: «Працюємо в парах. Один читає вголос простий текст. Другий одночасно записує на аркуші числовий ряд: 1, 3, 5, 7, 9... (через одне). Коли я кажу «Переключення!» — ви міняєтесь ролями. І так 4 рази. Після завершення перевіряємо: чи немає помилок у числовому ряді? Чи можете переказати текст, який читали?».

Вправа «Категорії» (7 хв)

Інструкція: «Я кидатиму м'яч і називатиму категорію: «тварина», «місто», «рослина», «ім'я». Той, хто зловив, має швидко назвати приклад SAME з цієї категорії та кинути м'яч далі зі своєю категорією. Категорії змінюються випадково — будьте готові переключатися!».

Рефлексія (10 хв)

«Що найскладніше у переключенні?», «Де у навчанні вам доводиться часто переключатися?», «Які прийоми допомагають?».

Домашнє завдання: протягом тижня при виконанні домашніх завдань свідомо чергувати предмети (20 хвилин математика — 20 хвилин мова — 20 хвилин математика), спостерігаючи за якістю переключення.

Заняття № 6. «Розподіл уваги»

Мета: розвиток здатності до одночасного виконання кількох видів діяльності; тренування розподілу уваги між кількома об'єктами.

Цільова властивість: розподіл уваги.

Обладнання: аудіозаписи, аркуші паперу, олівці, м'ячі.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Ліва — права»

Інструкція: «Спробуйте одночасно: правою рукою малювати у повітрі коло, а лівою — трикутник. Потім поміняйте руки. А тепер правою — квадрат, лівою — зірочку. Хто зможе?».

Основний блок (30 хв)

Міні-лекція «Розподіл уваги — жонглювання» (3 хв)

Психолог пояснює: розподіл уваги — це здатність одночасно стежити за кількома об'єктами або виконувати кілька дій. Це як жонглювання: чим більше м'ячів, тим складніше. У навчанні розподіл уваги потрібен, коли ми одночасно слухаємо вчителя та записуємо конспект, або стежимо за дошкою та зошитом.

Вправа «Слухаю і рахую» (8 хв)

Інструкція: «Я читатиму вам коротке оповідання. Одночасно рахуйте, скільки разів я постукаю олівцем по столу. Після прослуховування ви маєте: 1) назвати кількість стуків; 2) відповісти на 5 запитань за змістом оповідання».

Обговорення: що вдалося краще — рахувати чи слухати? Чому важко робити обидва завдання одночасно?

Вправа «Подвійний диктант» (12 хв)

Інструкція: «Я диктуватиму числа. Парні числа записуйте в лівий стовпчик, непарні — у правий. Але є додаткове правило: якщо число більше 50, обведіть його у кружечок. Працюємо швидко!».

Послідовність чисел: 14, 73, 28, 55, 9, 82, 37, 61, 44, 93, 16, 77, 5, 68, 31, 89, 42, 57, 20, 99.

Вправа «Рухаємось і відповідаємо» (7 хв)

Інструкція: «Ходимо по кімнаті. Одночасно я задаватиму вам прості математичні приклади (додавання, віднімання в межах 100). Відповідайте вголос, не зупиняючись. Якщо я плеснув у долоні — змініть напрямок руху на протилежний».

Рефлексія (10 хв)

«Чи вдається вам на уроках одночасно слухати і записувати?», «Що допомагає розподіляти увагу?», «Коли це найскладніше?».

Домашнє завдання: спробувати слухати аудіокнигу або подкаст та одночасно робити просту фізичну вправу (ходьба, розтяжка), потім записати ключові думки з почутого.

Заняття № 7. «Увага в навчанні: практикум»

Мета: інтеграція набутих навичок уваги у контекст реальної навчальної діяльності; моделювання навчальних ситуацій.

Цільова властивість: інтеграція навичок у навчальну діяльність.

Обладнання: підручники, зошити, картки з навчальними завданнями, таймер.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Рахунок через три»

Інструкція: «Рахуємо по колу від 1, але замість чисел, що діляться на 3, говоримо «увага!». Тобто: 1, 2, увага!, 4, 5, увага!, 7, 8, увага!... Хто помилився — починаємо з початку».

Основний блок (30 хв)

Міні-лекція «Увага на уроці: стратегії» (5 хв)

Психолог обговорює з учасниками конкретні стратегії утримання уваги на уроках: техніка активного слухання (ставити подумки запитання), конспектування ключовими словами, техніка «помідора» (25 хвилин зосередженої роботи — 5 хвилин перерви), організація робочого місця.

Вправа «Модель уроку» (15 хв)

Інструкція: «Зараз ми змоделюємо навчальну ситуацію. Я буду «вчителем» і проведу 10-хвилинний міні-урок з нового матеріалу. Ваше завдання — застосувати всі прийоми, які ми вивчили: зосередитися, робити нотатки ключовими словами, перевіряти себе. Після «уроку» я задам 10 запитань і ми порівняємо, як ваші результати відрізняються від тих, що були б без спеціальних прийомів».

Після виконання — обговорення: які прийоми допомогли? Що було найефективнішим?

Вправа «План уважності» (10 хв)

Інструкція: «Складіть індивідуальний «План уважності» на тиждень: 1) оберіть 2 найскладніші для уваги предмети; 2) запишіть конкретні прийоми, які ви будете застосовувати на цих уроках; 3) визначте, як ви будете оцінювати свій прогрес».

Рефлексія (10 хв)

Обговорення планів у групі, обмін ідеями.

Домашнє завдання: реалізувати свій «План уважності» протягом тижня та записувати спостереження.

Заняття № 8. «Увага і цифрове середовище»

Мета: усвідомлення впливу цифрових технологій на увагу; формування навичок цифрової гігієни; розвиток уміння протидіяти відволіканням.

Цільова властивість: цифрова гігієна, протидія відволіканням.

Обладнання: фліпчарт, маркери, стікери, роздатковий матеріал.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Скільки часу?»

Інструкція: «Не дивлячись на годинник чи телефон, спробуйте визначити, скільки зараз часу. Запишіть на папірці. Тепер перевіримо — хто був найближчий? Обговоримо: чи помічаєте ви, як час пролітає, коли ви в телефоні?».

Основний блок (30 хв)

Міні-лекція «Увага в епоху смартфонів» (5 хв)

Психолог розповідає про вплив цифрових технологій на увагу підлітків: постійні сповіщення, багатозадачність, скролінг стрічки — все це тренує нашу увагу бути поверхневою та нестійкою. Обговорюються дослідження, які показують, що навіть присутність телефону на столі знижує когнітивну продуктивність.

Вправа «Мої відволікачі» (8 хв)

Інструкція: «Отримайте стікери. Напишіть на кожному стікері один фактор, який відволікає вас під час навчання (смартфон, соцмережі, повідомлення, шум, думки тощо). Наклейте їх на фліпчарт. Тепер разом згрупуємо їх та обговоримо: які відволікачі ми можемо контролювати, а які — ні?».

Вправа «Експеримент із сповіщеннями» (10 хв)

Інструкція: «Виконайте завдання на увагу (пошук відмінностей у двох малюнках) протягом 5 хвилин. Під час виконання я буду імітувати звуки сповіщень телефону. Потім виконайте аналогічне завдання в повній тиші. Порівняємо результати: кількість знайдених відмінностей та кількість помилок».

Обговорення результатів: наскільки сповіщення вплинули на ефективність?

Вправа «Правила цифрової гігієни» (7 хв)

Інструкція: «Працюємо у групах по 3–4 особи. Складіть список із 5–7 конкретних правил «цифрової гігієни» для підлітка, який хоче покращити свою увагу. Правила мають бути реалістичними — такими, які ви самі готові виконувати. Потім кожна група презентує свої правила».

Рефлексія (10 хв)

«Що я дізнався нового про вплив технологій на мою увагу?», «Яке правило цифрової гігієни я готовий впровадити вже сьогодні?».

Домашнє завдання: провести один вечір без смартфона під час виконання домашніх завдань та записати спостереження: як це вплинуло на концентрацію та час виконання.

Заняття № 9. «Комплексне тренування»

Мета: комплексне тренування всіх властивостей уваги; закріплення набутих навичок; підготовка до підсумкового заняття.

Цільова властивість: усі властивості уваги (інтеграція).

Обладнання: набір завдань-естафет, секундомір, бланки, олівці, м'яч.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Ланцюжок слів»

Інструкція: «Перший учасник називає слово. Наступний має назвати слово, що починається на останню літеру попереднього, але при цьому слова мають належати до однієї категорії (наприклад, тварини). Якщо хтось помилився або повторив слово — починаємо з нової категорії».

Основний блок (30 хв)

Вправа-естафета «Атенційний марафон» (25 хв)

Учасники поділяються на 2–3 команди. Кожна команда проходить 5 станцій, на кожній з яких — завдання на певну властивість уваги. Час на кожній станції — 4 хвилини.

Станція 1 «Концентрація»: знайти всі відмінності між двома схожими малюнками (15 відмінностей). Бали — за кількість знайдених.

Станція 2 «Стійкість»: вичитування тексту — підрахувати, скільки разів у тексті на 1 сторінці зустрічається слово «що» (та його форми). Бали — за точність.

Станція 3 «Переключення»: червоно-чорна таблиця Горбова-Шульте на час. Бали — за швидкість.

Станція 4 «Розподіл»: один член команди диктує числа, інший записує, третій одночасно рахує кількість парних. Бали — за точність обох завдань.

Станція 5 «Точність»: переписати формулу (складний математичний вираз) без жодної помилки. Бали — за безпомилковість.

Підрахунок загальних балів, оголошення переможців.

Групова дискусія (5 хв)

«Які станції були найлегшими? Найскладнішими? Як це співвідноситься з вашим «портретом уваги» з першого заняття?»

Рефлексія (10 хв)

«Чи відчуваю я прогрес порівняно з першим заняттям?», «Які вправи хочу продовжувати робити самостійно?».

Домашнє завдання: написати короткий есе (0,5 сторінки) «Як змінилася моя увага за час тренінгу».

Заняття № 10. «Підсумки та перспективи»

Мета: підведення підсумків програми; рефлексія індивідуального прогресу; формування мотивації до подальшого самостійного розвитку уваги.

Цільова властивість: рефлексія, повторна діагностика.

Обладнання: бланки методик (Бурдон, Шульте, Тулуз-П'єрон), аркуші для рефлексії, маркери.

Привітання та розминка (5 хв)

Вправа «Компліменти увазі»

Інструкція: «По колу кожен каже сусідові справа комплімент, пов'язаний з увагою. Наприклад: «Марино, ти дуже уважна до деталей» або «Олексію, ти швидко переключаєшся між завданнями».

Основний блок (30 хв)

Повторна діагностика (15 хв)

Проведення скорочених версій діагностичних методик для порівняння результатів «до» і «після» програми. Учасники виконують: фрагмент коректурної проби Бурдона-Анфімова (3 хв), одну таблицю Шульте, скорочену версію тесту Тулуз-П'єрона (3 хв).

Обговорення результатів (8 хв)

Психолог надає кожному учаснику індивідуальний зворотний зв'язок: порівняння результатів до та після програми, визначення найбільш розвинених та тих властивостей уваги, що потребують подальшої роботи.

Вправа «Мій новий портрет уваги» (7 хв)

Інструкція: «Пригадайте перше заняття, коли ви малювали «Портрет уваги». Зараз намалуйте новий портрет. Порівняйте два портрети: що змінилося? Як ви оцінюєте свою увагу зараз за шкалою від 1 до 10? Наскільки ця оцінка змінилася?».

Рефлексія (10 хв)

Вправа «Валіза знань»

Інструкція: «Уявіть, що ви збираєте валізу в дорогу. Що з цього тренінгу ви «берете з собою»? По колу кожен називає одну навичку, прийом або знання, які він забере з наших занять у своє повсякденне життя та навчання».

Заключне слово психолога: підсумки програми, рекомендації щодо подальшого самостійного розвитку уваги, вручення пам'яток із вправами для щоденного тренування.

Вправа «Подяка»

Інструкція: «Напишіть коротке послання подяки будь-кому з групи (або кільком учасникам) за те, що вам було приємно, корисно або важливо протягом наших занять. Передайте послання адресату».