



# 1 SKYRIUS. DĖMESYS: VEIKSNIAI IR DESKRIPTORIAI

**TIKSLAS**  
susipažinti su  
dėmesio  
sąvokomis, jo  
veiksniais ir  
būdais jam  
pagerinti.

**IMONED**  
konsorciumas

# 1 Skyrius. Dėmesys: veiksniai ir deskriptoriai

## 1.1. Kokie veiksniai labiausiai daro įtaką mokinių dėmesio koncentravimui?

Dėmesio išlaikymo trukmė – tai laikas, per kurį galima susikaupti ties užduotimi, kol nesutrikdomas dėmesys. Yra daug veiksnių, kurie daro įtaką mokinių dėmesiui. Tyrimai rodo, kad juos galima suskirstyti į keletą kategorijų:

1. **Intelektiniai veiksniai:** individualūs protiniai gebėjimai gali turėti įtakos dėmesio ir veiklos lygiui.
2. **Mokymosi veiksniai:** mokymosi metodai, mokymas ir fonas yra būtini norint toliau užsiimti vienu konkrečiu dalyku. Pavyzdžiui, skaitymo strategijos tampa labai svarbios studijuojant istoriją.
3. **Fiziniai veiksniai:** fizinė negalia gali turėti įtakos dėmesio ir darbingumo lygiui.
4. **Psichiniai veiksniai:** svarbus vaidmuo tenka požiūriui. Teigiamas požiūris palengvina mokymosi procesą.
5. **Emociniai ir socialiniai veiksniai:** emocijos ir asmeniniai motyvai turi įtakos dėmesio koncentracijai. Kai kurie mokiniai yra išsiugdę antipatiją tam tikram dalykui, o kiti nekantrauja gauti instrukcijų ta pačia tema.
6. **Mokytojo asmenybė:** mokytojas yra esminis mokymosi aplinkos elementas. Jis gali pakeisti mokinių požiūrį ir nusistatymą. Norint išlaikyti mokinių dėmesį, būtinas geras mokytojo pasirengimas.
7. **Aplinkos veiksniai:** mokymosi sąlygos gali teigiamai arba neigiamai paveikti mokinių dėmesį ir rezultatus.

Apskritai dėmesys reiškia ne tik susitelkimą į vieną užduotį, bet ir kitų elementų, kurie gali trikdyti mūsų aplinką, ignoravimą. Jis reiškia ne tik pažintines sąlygas, bet ir tokius elementus kaip susidomėjimas, motyvacija, emocijos ar atmintis. Yra keletas dalykų, į kuriuos reikia atsižvelgti, kai kalbama apie terminą:

- Dėmesys yra apribotas laiko. Daug užduočių, atliekamų tuo pačiu metu, daro neigiamą įtaką.
- Dėmesys apima deskriptorių (blaškančių veiksnių) pašalinimą.
- Dėmesys yra natūralus mūsų pažinimo (kognityvinės) sistemos komponentas (kitais tariant, jis yra įgimtas).

## 1.2. Dėmesio tipai

Dėmesys gali būti priskiriamas skirtingoms kategorijoms:

- **Nevalingas dėmesys:** valia jame neatlieka aktyvaus vaidmens.
- **Valingas dėmesys:** jis reikalauja tam tikrų pastangų, kad būtų įvykdyta nustatyta užduotis.

- **Pastovus dėmesys:** jis reiškia dėmesį **vienai** konkrečiai veiklai, vengiant išsiblaškymo.
- **Atrankinis dėmesys:** subjektas nusprendžia atkreipti dėmesį į vieną vienintelį dirgiklį, ignoruodamas kitus. Tai priklauso nuo konkretaus jų dėmesingumo.
- **Padalytas dėmesys:** dar vadinamas daugiafunkciniu dėmesiu, jis reiškia, kad vienu metu reikia atkreipti dėmesį į dvi ar daugiau užduočių.
- **Pakaitinis dėmesys:** atkreipiant dėmesį į dvi užduotis, dėmesys pakaitomis pereina nuo vienos prie kitos veiklos.
- **Vaizdinis dėmesys:** jis pasireiškia tuo, kad dėmesys kreipiamas tik į vizualinius elementus, o kiti elementai ignoruojami.
- **Garsinis dėmesys:** dėmesys skiriamas klausos pojūčiui, ignoruojant kitus įvesties elementus.

### 1.3. Įtaką dėmesiui darantys veiksniai

Dėmesį gali trikdyti išoriniai ir vidiniai veiksniai:

- **Išoriniai veiksniai:** jie gali būti susiję su katalizatoriaus pobūdžiu, intensyvumu ar dydžiu. Dėmesio stiprumą lemia ir stimulo poveikio trukmė. Yra ir kitų veiksnių, pavyzdžiui, judėjimas, kurie gali pakeisti mūsų dėmesio trukmę: judantis stimulus dėmesį patrauks greičiau nei nejudantis.
- **Vidiniai veiksniai:** yra subjektyvių veiksnių, tokių kaip interesai, motyvai, požiūris ar nuotaika, kurie gali turėti įtakos dėmesiui. Be to, psichinis pasirėngimas taip pat turės įtakos dėmesio trukmei.

### 1.4. Kaip išlaikyti mokinių dėmesį

Tyrimai atskleidė, kad aiškus mokymas, kaip išlaikyti mokinių smegenų aktyvumą ir susitelkimą, gali padėti jiems savarankiškai mokytis. Tikslas - padėti jiems suprasti, kad jie gali sąmoningai kontroliuoti ir išlaikyti dėmesį užduočiai atlikti.

Yra daugybė pavyzdžių, kai mokiniai visą dėmesį išlaiko ties viena užduotimi, pavyzdžiui, skaitydami gerą knygą arba tobulindami baletą judesį. Taip jie gali sąmoningai sutelkti dėmesį į kitą užduotį, kaip mokymosi dalyką. Galime pateikti keletą pasiūlymų, kurie pagerins dėmesio koncentraciją mokymosi procese:

- Būdami mokykloje, susikoncentruokite į pamoką ir nekreipkite dėmesio į triukšmą, sklindantį, pavyzdžiui, iš koridoriaus.
- Perjunkite dėmesį iš vieno dalyko į kitą, kai per dieną vyksta skirtingos pamokos.
- Atlikite namų darbus ar užduotis prieš tikrinant mobilųjį telefoną ar žaidžiant vaizdo žaidimą.
- Nustatykite svarbiausią užduoties aspektą ir sutelkite dėmesį tik į jį.

Kaip ir bet kurį kitą įgūdį, dėmesį galima lavinti, kad jis būtų kuo geresnis, ir mokiniai turi tai išmanyti. Mokytojai ir (arba) dėstytojai turi suteikti mokiniams svarių priežasčių jį lavinti. Gerai dėmesį sukaupę žmonės geriau įsimena dalykus, pasižymi aukštesniu metakognicijos lygiu ir aukštesnio lygio mąstymo procesais.



---

Mokytojai taip pat turi reguliuoti savo elgseną, kad ji atitiktų mokinių dėmesio trukmę. Įdomus būdas tai padaryti - naujų žinių pateikimas mažais gabalėliais arba dalimis, ypač patiems mažiausiems. Kiti būdai dėmesio koncentracijai didinti galėtų būti šie:

- Pažadinkite smalsumą, kad mokiniai susidomėtų šia tema.
- Raskite būdų, kaip padaryti turinį atitinkantį mokinių interesus.
- Užduokite klausimus, kad sudomintumėte mokinius tema.
- Įvirinkite veiklą.
- Veiklos įdomumą ir patrauklumą gali padidinti sužadintos emocijos.

---

## Šaltiniai

<https://www.yourarticlelibrary.com/learning/7-important-factors-that-may-affect-the-learning-process/6064>

<https://www.managementstudyguide.com/attention-meaning-types-and-its-determinants.htm>

<https://www.edutopia.org/blog/strategies-getting-keeping-brains-attention-donna-wilson-marcus-conyers>