

Rozwój uwagi selektywnej u dzieci

27 sierpnia 2026

Uwaga odgrywa niezwykle ważną rolę w rozwoju poznawczym dziecka. Dzięki niej możliwe jest wybieranie istotnych informacji, koncentrowanie się na wykonywanym zadaniu, pomijanie bodźców zakłócających oraz kontrolowanie własnego działania. Sprawność uwagi nie jest jednak właściwością w pełni ukształtowaną w momencie narodzin. Rozwija się stopniowo wraz z dojrzewaniem układu nerwowego, zdobywaniem doświadczeń, nabywaniem nowych umiejętności oraz oddziaływaniem środowiska wychowawczego i edukacyjnego.

Wśród najczęściej wymienianych aspektów uwagi, które zmieniają się wraz z wiekiem, można wskazać selektywność, koncentrację, trwałość, podzielność oraz stopniowe przechodzenie od przetwarzania wymagającego świadomego skupienia do przetwarzania automatycznego. Wszystkie te właściwości pozostają ze sobą powiązane, jednak szczególne znaczenie w funkcjonowaniu poznawczym dziecka ma uwaga selektywna.

Istota uwagi selektywnej

Selektywność uwagi oznacza zdolność do wyboru jednego bodźca, źródła informacji, działania lub ciągu myśli kosztem innych, które w danym momencie mają mniejsze znaczenie. Człowiek jest nieustannie otoczony ogromną liczbą bodźców. Docierają do niego dźwięki, obrazy, zapachy, informacje słowne, odczucia płynące z organizmu oraz własne myśli. Nie jest jednak możliwe jednoczesne przetwarzanie wszystkich tych danych z jednakową dokładnością. Konieczne staje się zatem wybranie informacji najważniejszych z punktu widzenia aktualnie realizowanego celu.

W funkcjonowaniu uwagi selektywnej można wyróżnić dwa

podstawowe procesy. Pierwszym z nich jest wybór i wzmocnienie informacji istotnych, natomiast drugim – odrzucenie lub osłabienie znaczenia bodźców nieistotnych. Selektywność nie polega więc wyłącznie na skupieniu się na określonym obiekcie. Równie ważne jest aktywne ignorowanie wszystkiego, co mogłoby zakłócić wykonywanie zadania.

Aktywne ignorowanie pozwala stłumić część napływającej stymulacji i zareagować jedynie na wybrany bodziec. Przykładowo dziecko rozwiązujące zadanie matematyczne w klasie musi skoncentrować się na treści polecenia, a jednocześnie pominąć rozmowy innych uczniów, odgłosy z korytarza, ruch za oknem czy własną chęć zajęcia się czymś innym. Prawidłowe wykonanie zadania zależy więc nie tylko od umiejętności zauważenia ważnej informacji, lecz także od zdolności powstrzymywania reakcji niezgodnych z aktualnym celem.

Uwaga zapewnia zatem zarówno selektywne spostrzeganie, jak i selektywne reagowanie. Pozwala eliminować działania niespójne, hamować niepożądane tendencje oraz utrzymywać zachowanie zgodne z przyjętym zamiarem. Z tego względu rozwój uwagi selektywnej ściśle wiąże się ze wzrostem samokontroli dziecka.

Od uwagi mimowolnej do uwagi dowolnej

We wczesnym okresie życia zachowanie dziecka jest w dużym stopniu kierowane przez uwagę mimowolną. Jej uruchomienie nie wymaga świadomego zamiaru. Dziecko zwraca uwagę przede wszystkim na bodźce nowe, intensywne, poruszające się, nieoczekiwane lub biologicznie ważne. Głośny dźwięk, nagły ruch, jaskrawy kolor czy pojawienie się nieznanego osoby mogą automatycznie wywołać reakcję orientacyjną.

Uwaga mimowolna pozostaje ściśle związana z odruchem orientacyjnym, który umożliwia skierowanie zmysłów i aktywności na nowe źródło stymulacji. Odruch ten ma znaczenie

przystosowawcze, ponieważ pozwala szybko zauważać zmiany zachodzące w otoczeniu. Już bardzo małe dzieci reagują na nowe dźwięki i obrazy, odwracając głowę, zatrzymując wzrok lub przerywając wykonywaną czynność.

Uwaga dowolna ma odmienny charakter. Jest kierowana świadomym celem i wymaga pewnego wysiłku. Dziecko musi zdecydować, na czym chce się skupić, a następnie utrzymać koncentrację mimo pojawiających się zakłóceń. Sprawność ta nie jest wrodzona w gotowej postaci. Kształtuje się w toku rozwoju, wychowania i nauczania.

Można więc powiedzieć, że uwaga dowolna jest w pewnym stopniu wytworem wychowania. Dorośli początkowo kierują uwagą dziecka za pomocą gestów, poleceń, pytań i wskazówek. Z czasem dziecko zaczyna samodzielnie stosować podobne sposoby regulowania własnego działania. Coraz lepiej rozumie cel zadania, potrafi zaplanować kolejne czynności, sprawdzać ich poprawność i powracać do pracy po chwilowym rozproszeniu.

Podstawą rozwoju uwagi dowolnej pozostaje jednak wcześniej ukształtowana uwaga mimowolna. Rozwój nie polega na całkowitym zastąpieniu jednego rodzaju uwagi drugim. Oba mechanizmy nadal współdziałają. Nawet dorosły człowiek może automatycznie odwrócić uwagę pod wpływem nagłego hałasu, lecz jednocześnie potrafi świadomie powrócić do przerwanej czynności.

Psychologiczne i neuropsychologiczne koncepcje uwagi

Rozwój selektywności można opisywać jako przechodzenie od reagowania na najbardziej wyraziste cechy bodźców do coraz większej samokontroli. Według koncepcji Johnstona zmiana ta wiąże się z różnymi poziomami przetwarzania informacji. Młodsze dzieci częściej kierują się cechami, które automatycznie przyciągają uwagę, na przykład wielkością, kolorem, ruchem lub intensywnością bodźca. Starsze dzieci

coraz lepiej potrafią podporządkować spostrzeganie celowi zadania, nawet jeżeli istotna informacja nie jest najbardziej wyrazista.

W koncepcji Posnera wyróżnia się dwa niezależne, lecz współdziałające systemy uwagi. Pierwszy z nich jest widoczny już u około czteromiesięcznych niemowląt. Odpowiada przede wszystkim za selektywność oraz przerzutność uwagi, czyli zdolność przenoszenia jej z jednego obiektu na drugi. System ten wiązany jest z tylnymi obszarami mózgowia, między innymi z płatami ciemieniowymi, częścią wzgórza oraz śródmózgowiem.

Drugi system ma charakter nadrzędny i odpowiada za koncentrację podczas wykonywania złożonych zadań poznawczych. Umożliwia kontrolowanie zachowania, hamowanie niewłaściwych reakcji, planowanie oraz sprawdzanie poprawności działania. Jest on wiązany przede wszystkim z korą przedczołową, która dojrzewa stosunkowo długo. Stopniowy rozwój tego systemu może wyjaśniać, dlaczego wraz z wiekiem dzieci coraz lepiej radzą sobie z zadaniami wymagającymi samokontroli i odporności na bodźce zakłócające.

Podobne rozróżnienie pojawia się w neuropsychologicznym modelu uwagi Aleksandra Łurii. Pierwszy system odpowiada za uwagę odruchową, pobudzaną przez bodźce występujące w środowisku. Szczególne znaczenie mają bodźce nowe, intensywne i biologicznie istotne. System ten działa od początku życia i umożliwia szybkie reagowanie na zmiany w otoczeniu.

Drugi system ma charakter dowolny. Jego działanie opiera się na interpretowaniu bodźców w odniesieniu do celów, zamiarów i potrzeb jednostki. Rozwija się stopniowo wraz z doświadczeniem, nabywaniem mowy, dojrzewaniem układu nerwowego oraz uczestnictwem w sytuacjach wymagających podporządkowania zachowania określonym zasadom. W dojrzałym mózgu oba systemy działają równolegle i wzajemnie się uzupełniają.

Neuropsychologiczne koncepcje uwagi podkreślają więc przede

wszystkim wzrost kontroli zachodzący w rozwoju. Dziecko coraz lepiej wybiera właściwe bodźce, hamuje niepożądane reakcje i nadzoruje przebieg własnych procesów poznawczych. Wybiórczość staje się jedną z najważniejszych cech dojrzałej uwagi, ponieważ dotyczy nie tylko selekcjonowania bodźców, ale również wyboru reakcji oraz kontrolowania przebiegu myślenia.

Zmiany rozwojowe w selektywności uwagi

Wyniki wielu badań wskazują, że sprawność uwagi selektywnej wyraźnie wzrasta w dzieciństwie. Szczególnie intensywne zmiany obserwuje się do dziewiątego lub dziesiątego roku życia. W badaniach wykorzystujących między innymi zadanie Sky Search stwierdzano, że wskaźniki selektywności poprawiają się wraz z wiekiem, natomiast po osiągnięciu około dziesięciu lat dalsze zmiany ilościowe stają się mniej wyraźne.

Nie oznacza to, że po dziesiątym roku życia rozwój uwagi zostaje zakończony. Zmienia się raczej jego charakter. Młodsze dzieci poprawiają przede wszystkim szybkość i dokładność wykonywania zadań. Starsze natomiast rozwijają bardziej złożone strategie, lepiej planują pracę, potrafią dostosować sposób działania do wymagań sytuacji oraz skuteczniej kontrolują własne błędy.

Szczególne znaczenie ma okres między dziewiątym a dziesiątym rokiem życia. Dzieci zaczynają wówczas sprawniej wykorzystywać strategie pamięciowe, doskonałą czytanie, pisanie i liczenie oraz opanowują liczne umiejętności szkolne. Następuje również przechodzenie na poziom metapoznawczy. Dziecko nie tylko wykonuje określone czynności poznawcze, ale zaczyna rozumieć, w jaki sposób się uczy, co pomaga mu zapamiętywać oraz jakie strategie prowadzą do poprawnego rozwiązania zadania.

Po dziesiątym roku życia zmiany mają zatem częściej charakter jakościowy niż ilościowy. Dziecko może nie wykonywać prostego

testu znacznie szybciej niż wcześniej, lecz lepiej dobiera strategię, skuteczniej rozpoznaje źródła własnych błędów i potrafi kontrolować tempo działania.

Takie ujęcie jest zgodne z poglądami Lwa Wygotskiego. Badacz ten podkreślał, że zmiany rozwojowe dotyczące jednej funkcji psychicznej nie zachodzą w izolacji. Rozwój uwagi wiąże się ze zmianami jej relacji z pamięcią, myśleniem, mową i planowaniem. Dojrzałość poznawcza nie polega więc wyłącznie na poprawie pojedynczej zdolności, lecz na reorganizacji całego systemu funkcji psychicznych.

Różnice związane z płcią

W badaniach nad rozwojem dzieci opisywano także różnice między dziewczynkami i chłopcami. Już w pierwszych tygodniach życia dziewczynki miały dłużej i częściej utrzymywać kontakt wzrokowy, natomiast chłopcy wykazywali większą aktywność ruchową, mniejszą ilość snu i wyższy poziom pobudliwości. Dziewczynki często szybciej nabywają mowę oraz inne umiejętności werbalne. W początkowym okresie nauki mogą również sprawniej wykonywać niektóre zadania wymagające dokładności i systematyczności.

W okresie dorastania w części badań wskazywano natomiast na przewagę chłopców w zadaniach przestrzennych i niektórych działaniach wymagających operowania pojęciami matematycznymi. Należy jednak pamiętać, że różnice te mogą zależeć nie tylko od czynników biologicznych, ale również od wychowania, oczekiwań społecznych, rodzaju doświadczeń oraz sposobu nauczania.

Jednym z proponowanych wyjaśnień różnic międzypłciowych w selektywności uwagi jest tak zwana hipoteza myśliwego. Zakłada ona, że w toku rozwoju gatunku mężczyźni, zajmujący się polowaniem, musieli szybko reagować na pojawiające się bodźce, natomiast kobiety, związane ze zbieractwem i opieką nad potomstwem, potrzebowały większej dokładności i bardziej

systematycznego analizowania otoczenia. Na tej podstawie przewidywano, że chłopcy będą wykonywać zadania szybciej, lecz popełnią więcej błędów, natomiast dziewczynki będą pracować wolniej, ale dokładniej.

Hipotezę tę należy traktować ostrożnie. Wyniki badań nie zawsze ją potwierdzają, a obserwowane różnice mogą wynikać z wielu współdziałających czynników.

Badania pilotażowe z wykorzystaniem Testu Zegarków

W badaniach pilotażowych zastosowano Test Zegarków Moronia. Jego celem było sprawdzenie, czy wraz z wiekiem wzrasta sprawność uwagi selektywnej oraz czy chłopcy i dziewczynki posługują się odmiennymi strategiami reagowania.

Przyjęto hipotezę, że starsze dzieci będą wykonywać zadanie szybciej i poprawniej. Zakładano również, że chłopcy będą pracować szybciej, ale popełnią więcej błędów, podczas gdy dziewczynki będą działać wolniej i dokładniej.

W badaniu uczestniczyły trzy grupy dzieci. Średni wiek badanych wynosił odpowiednio osiem lat i siedem miesięcy, dziesięć lat i osiem miesięcy oraz dwanaście lat i sześć miesięcy. Wyniki pokazały, że dzieci dziesięcio- i dwunastoletnie udzielały więcej poprawnych odpowiedzi i wykonywały zadanie szybciej niż dzieci ośmioletnie. Popełniały również mniej błędów polegających na reagowaniu na bodziec, który nie powinien zostać zaznaczony.

Nie stwierdzono natomiast istotnych różnic między dziećmi dziesięcio- i dwunastoletnimi. Wynik ten może wskazywać, że podstawowa sprawność selektywnego wyszukiwania informacji osiąga stosunkowo wysoki poziom około dziesiątego roku życia. Dalszy rozwój może dotyczyć głównie strategii i kontroli, a nie prostego wzrostu szybkości działania.

W badaniu pilotażowym częściowo potwierdziła się także hipoteza myśliwego. Chłopcy pracowali szybciej, lecz popełniali więcej błędów, zarówno ominięć, jak i fałszywych alarmów. Dziewczynki wykonywały zadanie wolniej, ale osiągały większą poprawność.

Analiza przebiegu badania ujawniła jednak pewne ograniczenia zastosowanego narzędzia. Dla najmłodszych dzieci zadanie mogło być zbyt trudne. Nie wszystkie stosowały systematyczną strategię wyszukiwania rzędami. Część przeglądała materiał w sposób przypadkowy, przez co mogła pomijać niektóre elementy. Rysunki zegarków były również stosunkowo małe, a poziom znajomości zegara analogowego mógł być zróżnicowany. Wynik testu mógł więc zależeć nie tylko od uwagi selektywnej, ale także od umiejętności odczytywania godzin oraz sprawności wzrokowej.

Badania właściwe z wykorzystaniem Testu Dwóch Skreśleń

W badaniach właściwych zastosowano Test Dwóch Skreśleń René Zazzo. Zadaniem badanych było wyszukiwanie i przekreślanie określonego bodźca tak szybko i tak często, jak było to możliwe. Po usłyszeniu sygnału „stop” dziecko miało otoczyć ostatni element, na który patrzyło.

W badaniu uczestniczyły dzieci w wieku od siedmiu do dwunastu lat. Zmiennymi niezależnymi były wiek i płeć. Analizowano natomiast szybkość reakcji, poprawność, ogólną liczbę reakcji, liczbę fałszywych alarmów, liczbę ominięć oraz całkowitą liczbę błędów.

Wyniki pokazały, że starsze dzieci sprawniej dokonywały selekcji informacji. Największą różnicę stwierdzono między uczniami klasy pierwszej i czwartej. Wraz z wiekiem rosła także liczba poprawnych reakcji. Dzieci starsze potrafiły w wyznaczonym czasie odnaleźć i właściwie zaznaczyć więcej

poszukiwanych bodźców.

Różnice między dziewięcio- i dziesięciolatkami, dziesięcio- i jedenastolatkami oraz jedenasto- i dwunastolatkami nie osiągnęły jednak istotności statystycznej. Na tej podstawie można przypuszczać, że uwaga selektywna rozwija się szczególnie intensywnie do około dziesiątego roku życia, natomiast późniejsze zmiany nie są już tak wyraźne w prostych zadaniach wyszukiwawczych.

Nie wykazano ogólnego wpływu wieku na liczbę ominięć, fałszywych alarmów ani całkowitą liczbę błędów. Jedyną istotną różnicą była większa liczba fałszywych alarmów u dziewięciolatków niż u jedenastolatków.

Badania właściwe nie potwierdziły jednoznacznie hipotezy myśliwego. Wyjątek stanowiła grupa siedmiolatków, w której dziewczynki rozwiązywały test poprawniej niż chłopcy. W pozostałych grupach różnice między płciami nie były wystarczająco wyraźne. Możliwe, że czas przeznaczony na wykonanie zadania był zbyt długi. Badani mieli pięć minut, podczas gdy krótszy limit, na przykład dwie minuty, mógłby silniej ujawnić różnice między szybkością a dokładnością.

Efekt przetargu między szybkością a poprawnością

W badaniach uwagi ważne jest zjawisko przetargu między szybkością i dokładnością. Jeżeli młodszemu dziecku poleci się wykonać zadanie pod silną presją czasu, wzrost tempa działania często prowadzi do większej liczby błędów. Dziecko niejako „płaci” poprawnością za szybkość reakcji.

Efekt ten jest szczególnie widoczny u dzieci przed dziesiątym rokiem życia, które nie zawsze potrafią jednocześnie kontrolować tempo pracy i dokładność. Starsze dzieci lepiej dostosowują strategię do wymagań zadania. Potrafią

przyspieszyć, nie tracąc w takim stopniu kontroli nad poprawnością.

Brak wyraźnego efektu przetargu u starszych dzieci w badaniach głównych mógł wynikać z tego, że zadanie było dla nich zbyt proste. Gdy poziom trudności jest niewielki, uczestnik może działać szybko i poprawnie jednocześnie, dlatego różnice rozwojowe lub międzypłciowe stają się mniej widoczne.

Okres dorastania a sprawność uwagi

Rozwój uwagi nie zawsze ma charakter równomierny. Stefan Baley opisywał występujące w okresie dorastania zjawisko osłabienia wydolności umysłowej. Może ono przejawiać się trudnościami w skupieniu uwagi, niechęcią do podejmowania wysiłku intelektualnego oraz szybką męczliwością.

Zjawisko to obserwuje się zwłaszcza między trzynastym a szesnastym rokiem życia. Próbuje się je wyjaśniać zmianami zachodzącymi w sposobie myślenia, reorganizacją funkcjonowania psychicznego oraz silnym zaabsorbowaniem procesami dojrzewania fizjologicznego. Dorastający człowiek doświadcza intensywnych zmian cielesnych, emocjonalnych i społecznych, które mogą czasowo wpływać na jego zdolność do systematycznej pracy umysłowej.

Można zatem przypuszczać, że około dziesiątego roku życia występuje szczególnie korzystny okres sprawności dziecięcej. Dziecko posiada już stosunkowo dobrze rozwinięte podstawowe zdolności poznawcze, a jednocześnie jego funkcjonowanie nie jest jeszcze w tak dużym stopniu zakłócanie przez zmiany hormonalne i emocjonalne związane z dojrzewaniem.

Podsumowanie

Rozwój uwagi selektywnej jest procesem złożonym, zależnym od dojrzewania układu nerwowego, doświadczenia, wychowania, nauki

szkolnej oraz rozwoju innych funkcji poznawczych. Początkowo zachowanie dziecka jest przede wszystkim kierowane przez uwagę mimowolną i bodźce najbardziej wyraziste. Z czasem coraz większe znaczenie zyskuje uwaga dowolna, umożliwiającą podporządkowanie działania świadomym celom.

Najbardziej intensywny rozwój selektywności uwagi przypada prawdopodobnie na okres do dziewiątego lub dziesiątego roku życia. Starsze dzieci szybciej i skuteczniej wyszukują właściwe informacje, lepiej ignorują zakłócenia oraz sprawniej kontrolują własne reakcje. Po dziesiątym roku życia zmiany ilościowe stają się mniej wyraźne, lecz nadal rozwijają się bardziej złożone strategie planowania, samokontroli i metapoznania.

Wyniki dotyczące różnic między dziewczynkami i chłopcami nie są jednoznaczne. W niektórych sytuacjach chłopcy działają szybciej, a dziewczynki dokładniej, jednak zależność ta nie pojawia się we wszystkich badaniach. Duże znaczenie ma trudność zadania, czas jego wykonywania, sposób prezentacji materiału oraz poziom opanowania dodatkowych umiejętności.

Badania nad uwagą selektywną pokazują również, jak istotne jest właściwe dostosowanie zadań do wieku dziecka. Zadanie nie powinno być ani zbyt łatwe, ani nadmiernie trudne. Konieczne jest także uwzględnienie tego, czy jego wykonanie nie zależy od wiedzy niezwiązanej bezpośrednio z badaną funkcją. Dopiero odpowiednio dobrane narzędzia pozwalają rzetelnie określić poziom rozwoju uwagi i zrozumieć mechanizmy kierujące poznawczym funkcjonowaniem dziecka.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.