

Тема 6: Внимание

1. Определение внимания, его функции и физиологические основы.
2. Виды внимания.
3. Свойства внимания.

Литература

1. Атлас по общей психологии. / Под ред. М.В.Гамезо.- М., 2003.
2. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. -4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. –Кн. 1.
3. Общая психология. Курс лекций для первой ступени педагог. образования / Сост. Е.И.Рогов. – М.: Владос, 2001.- 448с.
4. Общая психология./ А.В. Петровский, А.В. Брушлинский и др.. – М.: Просвещение – 1986.
5. Романов К.М., Гаранина Ж.Г.. Практикум по общей психологии. – Воронеж – 2002г.
6. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. - М.: «Академия»- 2002.
7. Петровский А.В. Введение в психологию. – М., 1994.

1. Одним из свойств психики является ее избирательная направленность.

Избирательная ориентация сознания повышает эффективность текущей деятельности благодаря торможению всех других конкурирующих процессов. Централизация в сознании того, что имеет наибольшую значимость для деятельности человека, - организация сознания, проявляющаяся в его направленности и сосредоточенности на значимых объектах.

Направленность сознания - это отбор существенных в данный момент воздействий, а сосредоточенность - это отвлечение от побочных раздражителей.

Внимание - организация всей психической деятельности, состоящая в избирательной ее направленности и сосредоточенности на объектах деятельности.

Внимание, обеспечивая выделение значимых для данной деятельности объектов, представляет собой оперативно ориентирующую функцию психики.

Внимание не имеет своего собственного содержания. Оно включено в другие психические процессы: ощущения и восприятия, представления, память, мышление, воображение, эмоции и чувства, проявления воли. Внимание включено и в практические, в частности, двигательные действия людей, в их поведенческие акты — поступки. Это обеспечивает ясность и отчетливость отражения действительности, что является одним из необходимых условий успешности любой деятельности.

Основным физиологическим механизмом внимания является функционирование очага оптимального возбуждения, или доминанты. Благодаря оптимальному возбуждению в определенной области коры мозга создаются условия для наиболее точного и полного отражения того, что особенно значимо в данный момент, и блокируется отражение всего того, что не имеет отношения к текущей деятельности.

Физиологическим механизмом внимания является и врожденный ориентировочный рефлекс. Мозг выделяет из окружающей среды каждый новый необычный раздражитель. Функционирование ориентировочного рефлекса сопровождается соответствующей настройкой анализаторов, повышением их чувствительности, а также общей активизацией деятельности мозга. Исследованиями нейропсихологов было установлено, что сохранение направленного, программированного действия и торможение всех реакций на побочные воздействия осуществляется лобными долями коры головного мозга.

Лобные доли коры мозга связаны со всей произвольной сознательной деятельностью, с функционированием речи. Это свидетельствует о сущности внимания как способе функционирования всего сознания.

2. Различают следующие виды внимания: внешнее и внутреннее, произвольное (преднамеренное), непроизвольное (непреднамеренное) и послепроизвольное.

Внешним вниманием называется направленность сознания на предметы и явления внешней среды (природной и социальной), в которой существует человек, и на свои собственные внешние действия и поступки.

Внутренним вниманием называется направленность сознания на явления и состояния внутренней среды организма.

Соотношение внешнего и внутреннего внимания играет важную роль во взаимодействии человека с окружающим миром, другими людьми, в познании им самого себя, в умении управлять собой.

Если внешнее и внутреннее внимание характеризуется различной направленностью сознания, то внимание произвольное, непроизвольное и послепроизвольное различается по признаку соотношения с целью деятельности.

При *произвольном* внимании сосредоточенность сознания определяется целью деятельности и конкретными задачами, вытекающими из ее требований и изменяющихся условий.

Непроизвольное внимание возникает без предварительной постановки цели — как реакция на сильный звук, яркий свет, новизну предмета.

Предметом непроизвольного внимания становится любой неожиданный раздражитель. При всех неожиданностях внимание сосредотачивается на короткий срок. Но произвольное внимание может удерживаться и длительно в тех случаях, когда восприятие предмета, даже мысль о нем вызывает живой интерес, окрашивается положительными эмоциями удовольствия, удивления, восхищения и др. Так может приковать внимание учащийся преподаватель, интересно, эмоционально, с выдумкой проводящий урок. Это говорит о том, что непроизвольное внимание может быть вызвано специально, с целью достижения положительного результата деятельности, в данном случае урока.

Следовательно, внимание является не только фактором, ограничивающим психическую деятельность, но и само может регулироваться извне, в частности, в педагогическом процессе.

Послепроизвольное внимание возникает вслед за произвольным. Это значит, что человек сначала сосредотачивает сознание на каком-то предмете или деятельности, иногда с помощью немалых волевых усилий, затем сам процесс рассматривания предмета или сама деятельность вызывает нарастающий интерес, и внимание продолжает удерживаться уже без всякого усилия.

Все три вида внимания — это динамичные процессы, связанные взаимными переходами, но всегда какой-то из них на какое-то время становится преобладающим.

3. Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, концентрацией, переключаемостью, распределением, объемом. *Концентрация* — это свойство внимания, определяющее его высокую интенсивность, поглощенность сознания субъекта объектом. Концентрация составляет основную характеристику внимания, его интенсивность. Ее можно определить как глубину погружения субъекта в объект. Сосредоточив свое внимание, например, на чтении какой-нибудь интересной книги или на занятии каким-либо увлекательным делом, человек может не замечать ничего, что происходит вокруг. При этом его внимание может быть сконцентрировано на определенной части читаемого текста, даже на отдельном предложении или слове, а также более или менее распределено по всему тексту. Концентрация внимания очень важна при выполнении таких видов деятельности, которые требуют предельной сосредоточенности сознания на каком-либо ответственном объекте, например, в деятельности диспетчеров, операторов, водителей и т. п. Без нее невозможны интеллектуальный труд, любое творчество, интимно-

личностное общение. Концентрация зависит, прежде всего, от значимости для субъекта предмета внимания и от его психического состояния.

Устойчивость внимания проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, не отвлекаясь и не ослабляя его. Она определяется мотивацией, свойствами нервной системы человека, его психическими состояниями, а также внешними обстоятельствами осуществления деятельности. Устойчивость внимания в учебной деятельности зависит от особенностей материала, степени его трудности, понятности, отношения к нему субъекта. Важным условием поддержания устойчивости внимания является разумное чередование напряжения и расслабления, а также возможность снятия чрезмерного напряжения с помощью специальных приемов. Устойчивость внимания необходима в таких видах деятельности, которая требует длительного сосредоточения субъекта на каком-либо объекте и не допускают никаких отвлечений. Примером может служить ситуация управления автомобилем в условиях интенсивного дорожного движения, когда любое отвлечение чревато серьезными последствиями. Такие ситуации представляются критическими для актуализации устойчивости внимания.

Объем внимания определяется количеством объектов, которые человек может одновременно удерживать в зоне повышенного внимания. Количественная характеристика среднего объема внимания людей составляет 5—7 единиц. Однако число находящихся в поле внимания элементов, объединенных в осмысленное целое, может быть значительно больше. Объем внимания является изменчивой величиной. Он зависит от того, насколько связано между собой то содержание, на котором сосредоточивается внимание, и от умения осмысленно его связывать и структурировать.

Распределение внимания определяется способностью человека одновременно выполнять несколько действий, рассредоточивая свое

внимание между ними, способность контролировать несколько независимых объектов, не теряя ни одного из них из поля своего внимания. Распределение внимания зависит от ряда условий. Прежде всего на него влияет то, насколько связаны друг с другом различные объекты и насколько автоматизированы действия, между которыми должно распределяться внимание. Чем теснее связаны объекты и чем значительнее автоматизация соответствующих действий, тем легче совершается распределение. Распределение внимания зависит от психического и физиологического состояния человека. При утомлении в результате выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания, область его распределения обычно сужается. Распределение внимания очень важно в деятельности, которая предполагает выполнение одновременно нескольких действий, например, в работе водителя, в педагога и др. Ситуации одновременности выполнения нескольких видов деятельности или общения являются критическими для актуализации распределения внимания.

Переключение — это процесс преднамеренного перемещения внимания с одного объекта на другой. Оно проявляется в скорости, в точности, в полноте, с которой человек может переводить свое внимание с одного объекта на другой. Скорость переключения зависит от целого ряда условий. Она зависит от отношения субъекта предшествующей и последующей деятельности: если последняя более интересна, то переключение осуществляется легко. Важную роль здесь играет темперамент индивида. Существуют различия в динамике переключения у представителей различных темпераментов. У утомленного человека переключение внимания проходит замедлено. Виды деятельности, связанные с динамичным выполнением множества последовательных действий и операций, предъявляют повышенные требования к переключению внимания. Ситуации перехода от одной деятельности к другой считаются критическими для актуализации переключения внимания.

Наряду с переключением внимания имеет место такой процесс как *отвлечение внимания*. Оно проявляется в виде непроизвольного перемещения внимания с основной деятельности на отвлекающие объекты, не связанные с выполняемой деятельностью.

Одной из динамических особенностей внимания являются *колебания внимания*, под которыми понимаются непроизвольные периодические изменения степени интенсивности (напряжения) внимания. Колебания внимания проявляются во временном изменении интенсивности ощущений. Так, прислушиваясь к очень слабому тиканью будильника, человек то замечает звук, то перестает его замечать, несмотря на внимание к нему. Внимание всегда направлено на что-нибудь или кого-нибудь. Это свойство можно определить как направленность внимания. Оно определяется потребностно-мотивационной сферой личности.

В процессе обучения и воспитания, деятельности и общения у человека развиваются свойства внимания, его виды, образуются относительно устойчивые их сочетания (индивидуально-типологические особенности внимания, обусловленные также и типом нервной системы), на основе которых формируется *внимательность* как свойство личности.

При организации учебно-воспитательного процесса в школе учитель должен учитывать возрастные и индивидуальные особенности внимания школьников, характер учебной деятельности. В зависимости от организации последней выделяют коллективное, групповое и индивидуальное внимание. Коллективное внимание выражается в сосредоточении всех учащихся класса на одном объекте (рассказе учителя, наглядном пособии, ответе ученика и т. д.). Групповое внимание заключается в сосредоточении внимания группы учеников на собственном объекте в условиях работы в коллективе (при выполнении лабораторных работ по предметам). Индивидуальное внимание — это сосредоточение сознания индивида на своем задании (контрольная работа, выполнение упражнений и т. д.).