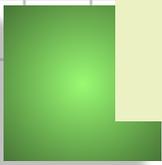




Внимание

Внимание — это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность направленную на объект познавательную деятельность.

(Рубинштейн)



План



- понятие «Внимание»
- ВИДЫ ВНИМАНИЯ;
- СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ;

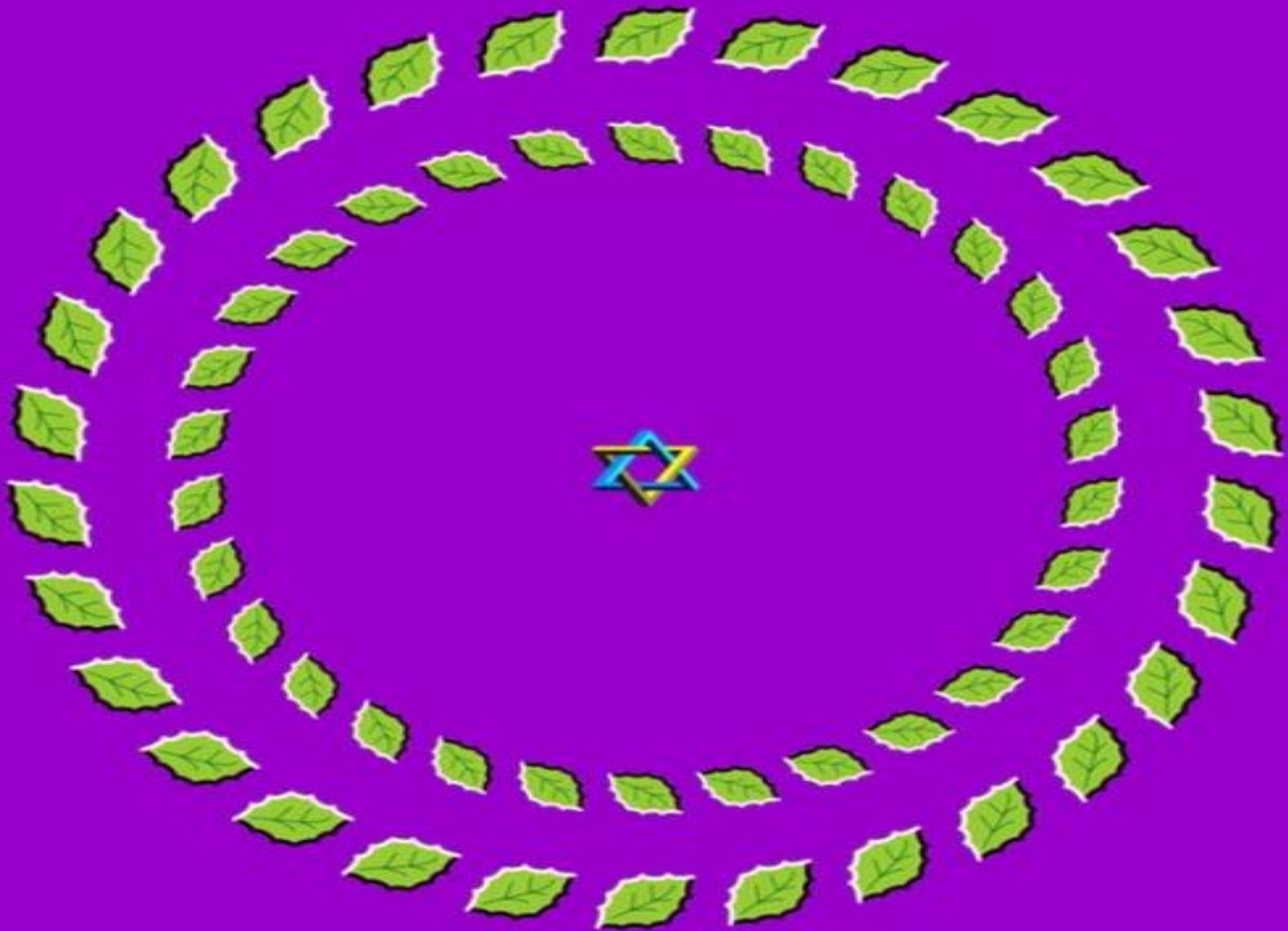
ВНИМАНИЕ

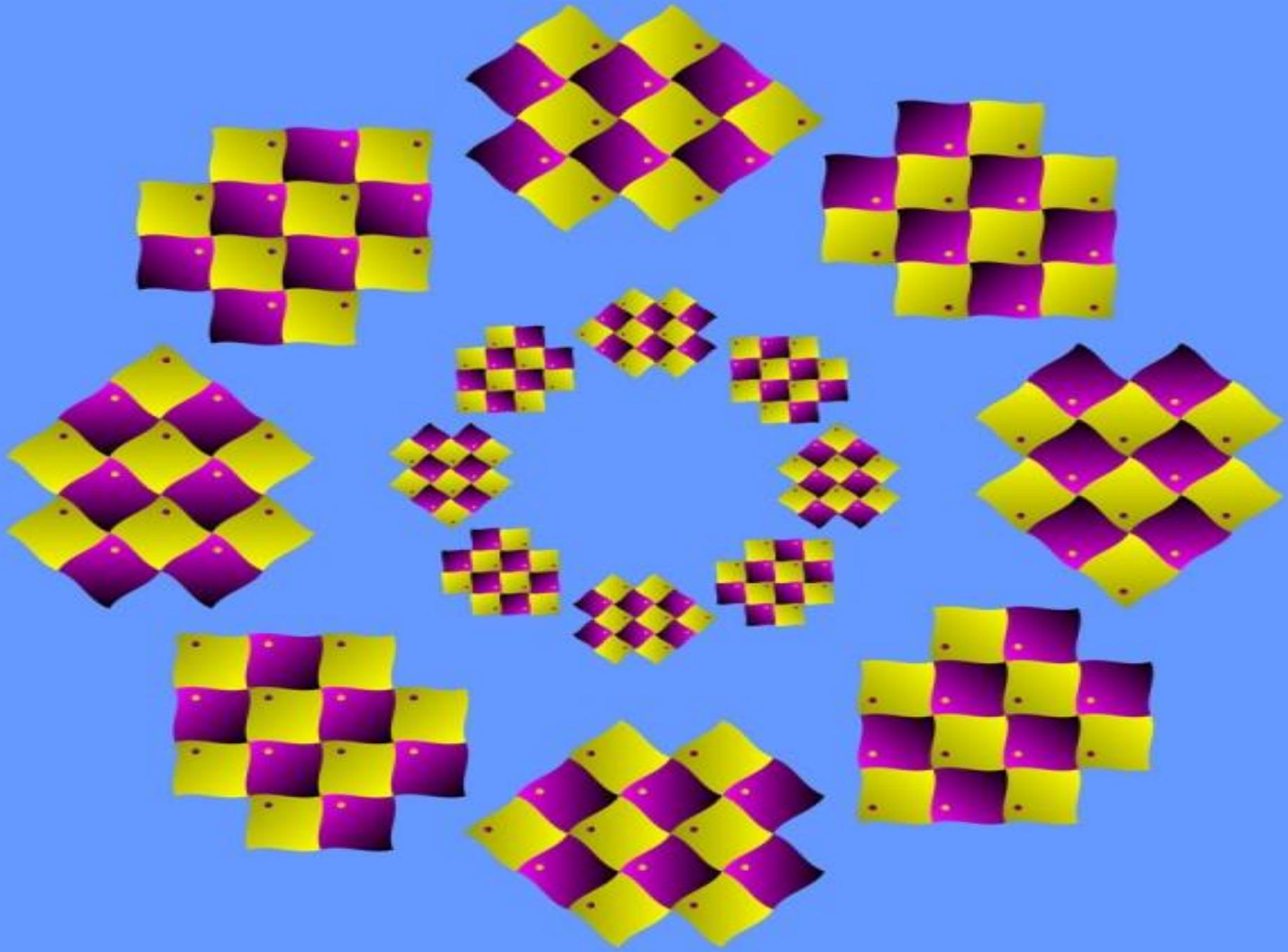




АКИОШИ КИТАОКА

Серия картинок со статичными изображениями, создающими иллюзию движения. Японский психолог профессор Акиоши Китаока, изучающий особенности внимания человека, создает их с 2002 года и по сей день.







- представляет собой психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения

Определение



- **Внимание** - это психический процесс, который обеспечивает направленность и сосредоточенность психики на определенных предметах и явлениях внешнего мира, образах, мыслях и чувствах самого человека.



- Внимание — это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности *устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности*
-



- *Внимание* — это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность.

Внимание – не самостоятельная форма отражения



- внимание рассматривается как психический процесс, не являющийся самостоятельной формой отражения,
- а как организующий другие формы отражения (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, эмоции).

Внимание выражается



- Внешне внимание выражается в специфической позе, особой мимике, в движениях.
- Поза обычно характеризуется торможением движений, направленностью органов чувств на объект, а при сосредоточенности на своих мыслях происходит разведение осей глаз - «отсутствующий взгляд».



- **Основная функция внимания состоит в отборе значимых для человека воздействий и игнорировании (торможении) несущественных, побочных воздействий.**

Функции внимания



- **Другая важная функция внимания** - это удержание, сохранение в сознании определенного предметного содержания до тех пор, пока не будет достигнута цель.
- **Третья существенная функция внимания** - регуляция и контроль протекания деятельности. С явлениями внимания связаны и такие сложные процессы как ожидание, установка, апперцепция и др.



- Необходимы определенные механизмы, способные выделить какой либо новый раздражитель из других постоянно действующих в данный момент.
- Обычно рассматривают две основные группы механизмов, осуществляющих фильтрацию раздражителей:
периферические и центральные.

Периферические механизмы внимания



- К периферическим можно отнести настройку органов чувств (мышца барабанной перепонки натягивается).
 - **По мнению Д.Е. Бронбента**
- Внимание – это фильтр, отбирающий информацию на входах, т.е. на периферии (эксперимент человеку подавали разную информацию одновременно в оба уха...).

Центральные механизмы внимания



- Центральные механизмы внимания связаны с возбуждением одних нервных центров и торможением других.
- Сила нервного возбуждения зависит от силы внешнего раздражения.

Теории и концепции внимания



- *Внимание как результат двигательного приспособления.* Внимание невозможно без мышечных движений, они обеспечивают приспособление органов чувств к условиям наилучшего восприятия.
- *Внимание как результат ограниченности объема сознания.*
- И. Герберт и У. Гамильтон считают, что более интенсивные представления в состоянии вытеснить или подавить менее интенсивные.

Теории и концепции внимания



- *Внимание как результат эмоции.* Зависимость внимания от эмоциональной окраски представления.
- *Внимание как результат апперцепции,* т.е. как результат жизненного опыта индивида.
- *Внимание как особая активная способность духа (необъяснима).*
- *Узнадзе полагал, что Внимание напрямую связано с установкой*

Виды внимания



- В соответствии со степенью участия воли при сосредоточении внимания принято различать два вида внимания:
- **непроизвольное**
- **произвольное.**

- **Непроизвольное внимание**
- представляет собой реакцию на раздражитель, оно не обусловлено волевым актом человека. *Первичное непроизвольное внимание* врожденное и является естественным проявлением безусловного ориентировочного рефлекса. В проявлении такого внимания играет роль сила раздражителя и его неожиданность (громкие звуки, яркий свет, резкий запах).

- *Вторичное произвольное внимание* также не требует волевого усилия внимание здесь привлекается не яркостью или необычностью предмета, а определенным его **содержанием**, которое отвечает направленности, интересам человека, т.е. постоянному ожиданию чего-либо.

- **Произвольное внимание**, так же как и вторичное непроизвольное внимание является социально опосредованным типом внимания, но оно тесно связано с волей человека, сознательно поставленной целью.
- В данном случае предполагается использование специальных приемов сосредоточения, организации своего восприятия или мыслей.
- Произвольное внимание у взрослого человека направляется прежде всего речевыми стимулами, т.е. оно тесно связано речевой системой.

- **Послепроизвольное внимание** возникает вслед за произвольным.
- Это значит, что человек сначала сосредоточивает сознание на каком-то предмете или деятельности (иногда даже с помощью немалых волевых усилий), а затем процесс вызывает нарастающий интерес, и внимание продолжает удерживаться уже без всякого волевого усилия.
- Таким образом, **послепроизвольное внимание, появляясь вслед за произвольным, не может быть сведено к нему.**
- Он является и вариантом **непроизвольного внимания**, так как связано с сознательно поставленной целью.



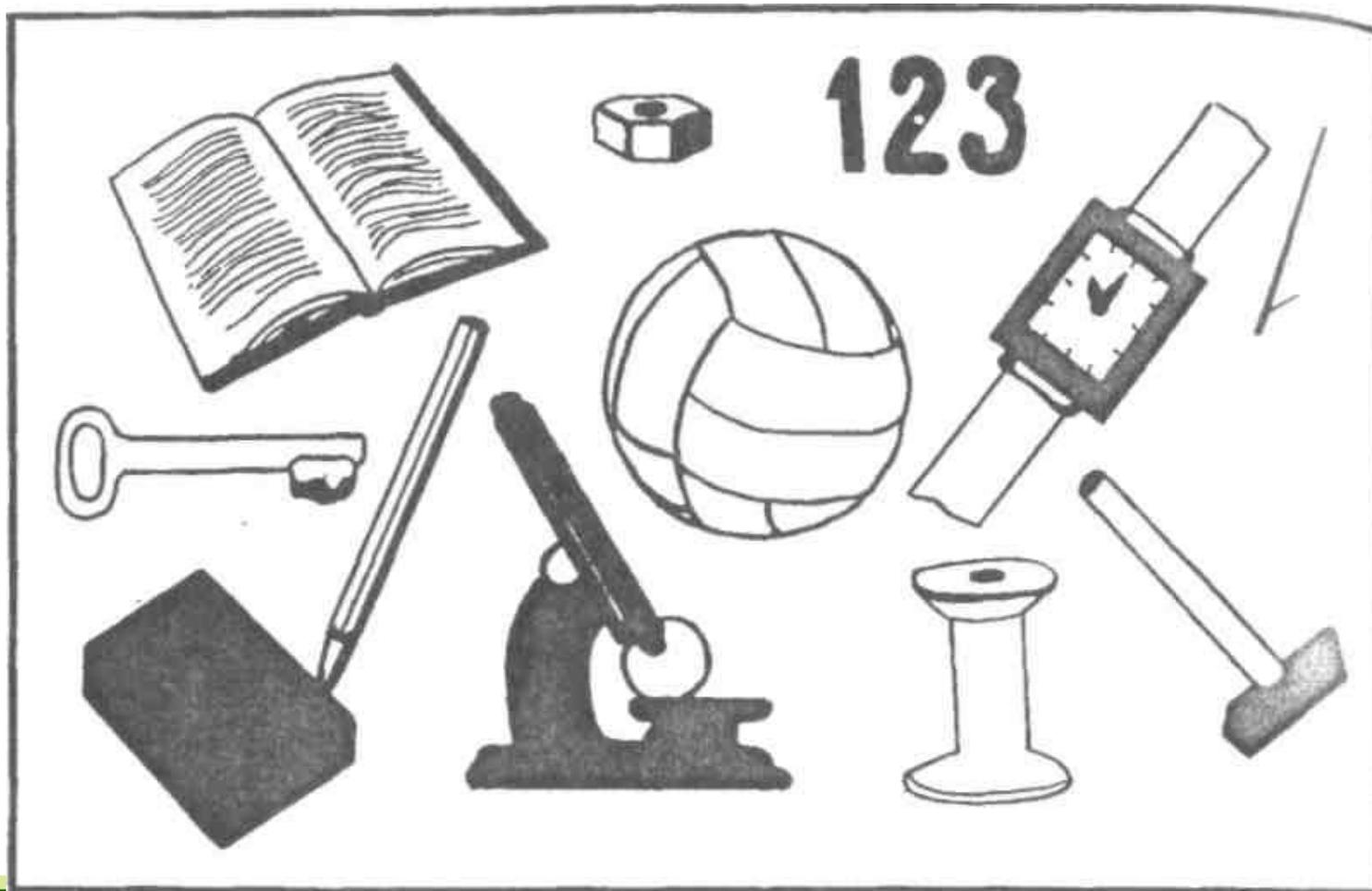
СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

Внимание характеризуется различными качественными проявлениями» свойствами.

Основными из них являются объем, концентрация, устойчив переключаемость, распределяемость и отвлекаемость.

- **Объем внимания** характеризуется количеством идей, объектов и видов деятельности, которые одновременно может удерживать и контролировать век.
- Иными словами, объем внимания связан с числом одновременно отражаемых в сознании объектов. Установлено, что при восприятии множества простых объектов (букв, цифр, фигурок и пр.) в интервале времени 0,07-0,1 с объем внимания у взрослого человека равен 5-7, в среднем 7 элементов с кратковременным запоминанием).
- У младших школьников он весьма ограничен и с возрастом увеличивается. Увеличить объем внимания можно и с помощью специальных упражнений.

Объем внимания (смотреть в течение 3—4 с, затем перечислить предметы, которые запомнились)



Концентрация внимания



- **Концентрация внимания** выражается в степени интенсивности (сосредоточенности) внимания на одном объекте или ограниченном круге своих представлений, переживаний, мыслей.
- Поглощенность объектами сосредоточения делает человека высокопомехоустойчивым.
- Лишь с трудом его можно отвлечь от мыслей или дел, в которые он погружен, он не замечает шума и других отвлекающих раздражителей.

- **Устойчивость внимания** определяется длительностью сохранения концентрированного внимания. Она измеряется временем сосредоточения при условии сохранения отчетливости отражения в сознании объекта внимания. Устойчивость внимания зависит от целого ряда причин - значимости дела, интереса к нему, навыков и т.п.

- **Переключаемость внимания** характеризуется быстротой произвольного перехода внимания на новый объект или от одного действия к другому при сохранении высокой степени концентрации на нем.
- Имеются значительные индивидуальные различия в переключении внимания.
- Эффективность переключения зависит от особенностей объектов внимания значимости работы или интереса к ней, а также от индивидуально-типологических особенностей подвижности нервных процессов.
- Слишком частое переключение (впрочем, как и однообразная, требующая длительного сосредоточения внимания работа) может приводить к быстрому утомлению.
- Возможно повышение показателей переключения путем специальных упражнений.

- **Распределяемость внимания** определяется возможностью выполнения двух и более действий одновременно с рассосредоточением внимания между ними.
- Уровень распределения внимания зависит от ряда условий: от однородности или разнородности совмещаемых видов деятельности, их сложности, степени их привычности.
- Труднее совмещать два вида умственной деятельности и более эффективное распределение внимания при одновременном выполнении моторной и умственной деятельности.

Распределяемость



- Известны феноменальные способности Юлия Цезаря, который, по преданию, мог делать одновременно 7 несвязанных между собою дел. Существует легенда, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям 7 ответственных дипломатических документов.
- Вот, в Берлине, одна дама показывает фокусы: обеими руками в одно время пишет на разных языках - английском, немецком, французском - разные фразы. Даже так делает: в руки берет по два карандаша, в зубы - пятый и одновременно пишет пять различных слов на пяти языках. (*М. Горький*)

Распределяемость



- **Изумительная трудоспособность [Н. Г. Чернышевского] позволяла ему часто проводить одновременно две работы: нередко он писал статью для "Современника", одновременно выполняя другое дело, например, диктуя секретарю перевод "Всемирной истории" Шлоссера. (Ф. Н. Гоноболин)**



- **Отвлекаемость внимания** связана с произвольными колебаниями его уровня. **Произвольные флюктуации** внимания особенно хорошо заметны при сосредоточении на раздражителях пороговой силы. Так, прислушиваясь к очень слабому, едва слышимому тиканью механических часов мы то слышим звук более отчетливо, то менее отчетливо. Колебания - легко прослеживаются и при восприятии конкурирующих (двойственных) изображений. Такие произвольные флюктуации внимания восприятия простых объектов длятся не более 2-3 с (максимум - 12 с) Их рассматривают как колебательный процесс, связанный с самонастройкой сенсорных систем, обеспечивающих регулирование их «пропускной способности».

Отвлекаемость внимания



- Дени Дидро, нанимая извозчиков, забывал отпускать их, из-за чего ему приходилось платить им за целые дни, которые они напрасно простаивали у его дома.

- Однажды Ньютон задумал сварить яйцо. Взяв часы, он заметил начало варки.
- А спустя некоторое время обнаружил, что держит в руках яйцо, а варит часы.

- Однажды у известного математика Гильберта был званый вечер. После прихода одного из гостей мадам Гильберт отвела мужа в сторону и сказала ему: "Давид, походи и смени галстук". Гильберт ушел. Прошел час, а он все не появлялся. Встревоженная хозяйка дома отправилась на поиски супруга и, заглянув в спальню, обнаружила его крепко спящим в постели. Проснувшись, он вспомнил, что, сняв галстук, автоматически стал раздеваться дальше и, надев пижаму, лег в кровать.



Нарушение внимания

Нарушения



- При **гиперпрозексии** внимание крайне усиливается: происходит своеобразное «прилипание» внимания к определенным мыслям или представлениям, причем больные могут это даже осознавать (повышенная избирательность внимания).

Нарушения



- **Парапрозексия** (извращение внимания) бывает иногда у здоровых людей, когда ожидание какого-либо события в условиях нервного напряжения становится тормозом для адекватного отражения этого события в сознании.



...Люблю людей в прекрасном
настроении,
когда в глазах смеётся доброта,
а в сердце - то незримое свечение,
той синевы простор и высота.

И, может, чтобы сложностей не знать,
не плохо б нам принять одно решение:
Не отравлять друг другу настроенье,
а повышать и только повышать!...