

Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

В. М. Козубовский

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Конспект лекций

Минск 2001

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тема 7. Внимание

7.1. Сущность внимания

Внимание – это направленность сознания на *определенные* объекты. Это – *ворота*, по какой-то причине захлопывающиеся перед одними объектами и открывающиеся перед другими. От внимания зависит успех любой деятельности.

Ряд психологов до сих пор не признают за вниманием самостоятельного статуса. Для этого у них есть некоторые основания. Ведь внимание проявляется внутри всех остальных познавательных процессов, постоянно идет как бы «под руку», появляется с ними. Внимание не является «владельцем» таких очагов-центров в коре головного мозга, как зрительные и другие виды ощущений.

Регулирующая функция внимания проявляется в том, что пока осуществляется деятельность, в сознании удерживаются мысли и представления, непосредственно относящиеся к этой деятельности.

Различают внимание:

- *непроизвольное*, когда объект сам «заставляет» смотреть на себя (слушать, чувствовать) независимо от сознательных намерений человека. Обычно это связано с текущим состоянием человека, его прошлым опытом, необычностью раздражителя;
- *произвольное*, связанное с сознательно поставленной целью деятельности и волевым усилием;
- *внутренне направленное*, ориентированное на чувства, мысли индивида;
- *внешне направленное*, ориентированное на объекты внешней среды.

7.2. Физиологические механизмы и теории внимания

Способность психики человека концентрировать свое внимание на объекте базируется на трех положениях.

1. На *законе взаимной индукции нервных процессов возбуждения и торможения* в коре больших полушарий головного мозга. Внешний сигнал вызывает очаг возбуждения в одних участках коры и одновременно торможение – в других.
2. На *принципе доминанты* (по А. А. Ухтомскому). В нервной системе под влиянием раздражителей возникает очаг возбуждения и подчиняет, все другие процессы.
3. На *принципе активности мозга*. Внимание возникает только при активной мозговой деятельности и общем бодрствовании организма. При этом здесь имеется *оптимум*: внимание ухудшается как на фоне расслабленности, так и на фоне чрезмерной активности и эмоциональности.

Имеется несколько теоретических *моделей* внимания.

- *Моторно-эмоциональная модель* Т. Рибо. Внимание всегда вызывается эмоциями и сопровождается двигательной активностью в сфере дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, всех частей тела. Научившись управлять этими процессами, можно управлять вниманием.
- *Модель психологической установки* Д. Н. Узнадзе. Если рассматривать установку как состояние благоприятной настройки организма на определенную реакцию на предстоящие воздействия, то она будет выражать, собственно, состояние внимания.
- *Контрольная модель* П. Я Гальперина. Любое действие человека содержит ориентировочную, исполнительную и контрольную составляющие. Именно реализация непрерывного контроля за объектом и составляет суть процесса внимания.

Естественно, эти модели не дают полного, целостного описания внимания.

7.3. Характеристики и свойства внимания

Объем внимания – способность *одновременно* воспринимать несколько объектов. Чтобы увеличить объем внимания, необходимо научиться систематизировать и группировать по смыслу и содержанию воспринимаемый материал. Обычная «норма» взрослого человека – 4-7 объектов.

Распределение внимания – способность *одновременно выполнять* несколько видов деятельности (или действий). Наполеон, говорят, мог выполнять одновременно 7 дел. А психолог Полан демонстрировал свое дарование, читая аудитории одно стихотворение и одновременно сочиняя другое. Этот параметр весьма важен, например, для педагога. Ведь в его поле зрения одновременно должны находиться вся аудитория и каждый в отдельности ученик. Более того, педагогу нужно следить за логикой изложения урока и своей речью, не упуская из виду степень усвоения материала учениками и многое другое.

Концентрация внимания – степень сосредоточенности на объекте. Тот, кто умеет добиться концентрации своего внимания в нужный момент, способен на труд высокой степени продуктивности. Обычно внимание должно быть сконцентрировано в максимальной степени в моменты критической ситуации. Концентрация внимания зависит от свойств нервной системы. Так, действия дополнительных раздражителей представляют помеху для меланхолика, но повышают концентрацию внимания у флегматика.

Устойчивость внимания – обусловлена *длительностью* сосредоточения на объекте. Эта характеристика внимания должна постоянно находиться в поле зрения педагога. Устойчивость внимания в начале урока невысока, затем она улучшается, а к концу урока вновь падает из-за процессов утомления.

Необходимо учитывать и личностные особенности человека, его эмоциональное и физическое состояния. Внимание холерика, например, легко привлечь, но куда труднее удержать.

Из-за чередования состояний возбуждения и торможения коры головного мозга через 15-20 минут сосредоточенной работы наблюдается *отвлекаемость*. Кстати, это наводит мысль о необходимости психологического обогащения индивидуальной деятельности.

Переключение внимания определяется *скоростью* переноса внимания с одного объекта на другой. Переключение внимания может выступать как фактор утомления, так и как фактор поддержания работоспособности. Если психика человека не будет успевать адаптироваться к смене вида занятий, то постепенно нарастает усталостный процесс. Если же адаптация протекает быстро, то смена рода занятий и соответствующее переключение внимания способствуют высокой работоспособности.

Переключаемость внимания зависит от отношения человека к тому, чем он занят *в данный момент* и к тому, чем ему *предстоит* заняться. Кстати, как показывают эксперименты, по переключаемости внимания мужчины значительно уступают женщинам (естественно, в среднестатистическом смысле).

Колебания (флюктуации) внимания – произвольные кратковременные явления усиления или ослабления внимания. Колебания внимания наблюдаются даже при очень устойчивом внимании (обычно с периодом 6 - 10 секунд). Из искусства презентации известно, что ее продолжительность не должна превышать 17 минут. Дальше удержать внимание клиентов просто невозможно.

Внимательность – это свойство личности, обусловленное в первую очередь индивидуально-типологическими особенностями самой личности.

Невнимательность может существовать в трех видах:

- *рассеянность, или «порхающее» внимание* – выражается в неспособности к длительному сосредоточению, в частом *непроизвольном* переключении с объекта на объект;

- *переконцентрация внимания* – выражается в высокой *избирательности* и трудной переключаемости внимания с объекта на объект. Человек ничего вокруг себя не замечает, погружен в свои мысли и с ними живет, создавая вокруг себя массу проблем для других людей, которые вынуждены «контактировать» с ним. Как-то *Сократ* решил принять участие в войне и присоединился к походной колонне войск. По дороге он ушел в свои мысли, остановился, так и простоял несколько часов;

- *недоконцентрация внимания* – выражается в слабой интенсивности внимания и еще более слабой переключаемости. Это явление наблюдается в ситуациях переутомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Наблюдательность – способность замечать в предметах и явлениях мало-заметные, но в то же время существенные или важные для какой-то цели детали, признаки или свойства. И. П. Павлов велел высечь на фасаде главного корпуса своего института слово «наблюдательность». Столь высоко он ценил это свойство личности.